

О ПИТАНІИ

583 (5)

Shchepetoff (V. A.) or Schtschepetow, The food of the Tartars
on the South Coast of the Crimea [in Russian], 8vo.

St. P., 1886

И Д И Т И Д Ю Ю И И И У Д И И И И

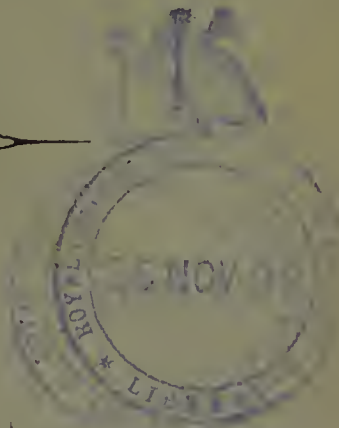
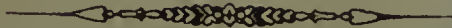
КРЫМА.



ДИССЕРТАЦІЯ

НА СТЕПЕНЬ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ

В. А. ЩЕПЕТОВА.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Дома Призрѣнія Малолѣтнихъ Вѣднихъ. Лиговка, д. № 16.

1886.

О ПИТАНІИ
ТАТАРЪ ЮЖНАГО БЕРЕГА
КРЫМА.



ДИССЕРТАЦІЯ
НА СТЕПЕНЬ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ
В. А. Щепетова.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія Дома Призрѣнія Малолѣтнихъ Бѣднѣхъ. Лиговка, 16.
1886.

Докторскую диссертацию лекаря Щепетова подь заглавіемъ „О питаніи татарь южнаго берега Крима“ печатать разрѣшается съ тѣмъ, что бы по отпечатаніи оной было представлено въ Конференцію Императорской военно медицинкой академіи 500 экземляровъ ея.—С.-Петербургъ. Апрѣля 26-го дня 1886 года. Ученый секретарь *В. Пашиутинъ*.

Вопросъ о правильномъ питаніи массъ населенія при различныхъ соціальныхъ, экономическихъ, климатическихъ и др. условіяхъ жизни, несомнѣнно, служитъ однимъ изъ самыхъ существенныхъ вопросовъ общественной гигиены. Едва ли кто станетъ утверждать, что правильное питаніе человѣка менѣе важно для него, чѣмъ правильное устройство его жилища, чистота воздуха, его окружающаго, доброкачественность воды, употребляемой имъ для питья и пр. Между тѣмъ общественная гигиена въ рѣшеніи послѣднихъ вопросовъ сдѣлала уже очень многое для народнаго здравія, тогда какъ вопросъ о правильномъ питаніи человѣка при различныхъ условіяхъ его жизни выдвинуть на очередь, по крайней мѣрѣ у насъ въ Россіи, сравнительно недавно.

Сознавая всю важность разработки послѣдняго вопроса, Общество Охраненія Народнаго Здравія въ прошломъ 1885 году рѣшило собрать свѣдѣнія о томъ, чѣмъ и въ какихъ размѣрахъ питаются массы населенія Россіи—наши крестьяне. Чрезъ особую комиссію по вопросу о способахъ изслѣдованія пищи крестьянъ, подъ предсѣдательствомъ Проф. А. П. Доброславица, Обществомъ была выработана и программа для собиранія свѣдѣній по пищевому довольствію населенія. Свѣдѣнія эти весьма важны, „потому что здоровы только тѣ, кто питается хорошей пищей и досыта. Хотя не мало людей, питающихся плохо по причинѣ бѣдности, но много и такихъ, которые плохо питаются по неумѣнью выбрать пищу. Можетъ весьма часто встрѣчаться пища, одинаковая по цѣнѣ, но болѣе питательная и здоровая и менѣе питательная, приносящая истощеніе и болѣзнь. До сихъ поръ мало извѣстно, гдѣ какую пищу и какъ ѣдятъ наши крестьяне. Быть можетъ, узнавъ это и найдя средства улучшить пищу, не увеличивая значительно расходовъ на нее, сдѣлается возможнымъ уменьшить болѣзни, увеличить вмѣстѣ съ тѣмъ силы и рабочіе дни, а съ ними и заработки. Кромѣ сказаннаго, знаніе того,

какъ питаются массы нашего населенія, особенно важно для правильнаго продовольствія такихъ лицъ, выборъ пищи которыхъ зависитъ не отъ нихъ самихъ, напр. солдатъ, подрядныхъ рабочихъ, арестантовъ и т. д. Чтобы сдѣлать попытку улучшенія пищи должнымъ ея выборомъ, способами приготовленія для ѣды и распредѣленіемъ времени ея принятія, необходимо собрать точныя свѣдѣнія, которыя будутъ впоследствии одинаково полезны для самихъ крестьянъ, для горожанъ, для земствъ и для всѣхъ вообще въ Россіи“. Такъ гласитъ программа.

Желая содѣйствовать съ своей стороны цѣлямъ Общества Охраненія Народнаго Здравія, я, живя на южномъ берегу Крыма, взялъ на себя трудъ, по предложенію Профессора А. П. Д о б р о с л а в и н а, изслѣдовать, чѣмъ и въ какихъ размѣрахъ питаются татары указанной мѣстности.

Для рѣшенія въ возможной полнотѣ вопроса о характерѣ пищи татаръ я не ограничился данными, полученными въ двухъ ниже названныхъ деревняхъ, гдѣ производились наблюденія надъ размѣрами питанія татаръ, но собралъ свѣдѣнія изъ разныхъ деревень южнаго берега Крыма на протяженіи отъ Алупки до Алушты. Результаты этихъ изслѣдованій помѣщены въ концѣ работы.

При рѣшеніи же вопроса о количествѣ пищи, употребляемой татарами, объектами изслѣдованія служили мнѣ татары деревень „Г у р з у ф ъ“ и „К и з и л ь т а ш ъ“.

Для опредѣленія количества употребляемой пищи и вычисленія питательнаго достоинства ея существуютъ, какъ извѣстно, два способа, предложенные Проф. Ф о й т о м ъ ¹⁾.

Первый изъ нихъ основанъ на изслѣдованіи пищи въ приготовленномъ видѣ и состоитъ въ томъ, что берутъ отъ каждаго блюда порцію, равную съѣдаемой, и извѣстнымъ путемъ опредѣляютъ количество сухихъ пищевыхъ средствъ, употребленныхъ на приготовленіе этой порціи. Получивъ такимъ образомъ суточную порцію израсходованныхъ на всѣ блюда сухихъ пищевыхъ средствъ, опредѣляютъ средній составъ ихъ (азотистыя вещества, жиры и углеводы) по существующимъ анализамъ. По второму способу, распадающемуся на два видоизмѣненія, суточное количество пищи на каждаго опредѣляется изъ сыраго матеріала. Первое видоизмѣненіе его состоитъ въ томъ, что, „зная вѣсъ пищевыхъ средствъ опредѣленнаго состава, употребленныхъ на варку пищи для извѣстнаго числа людей въ теченіи извѣстнаго времени, высчитываютъ среднее суточное количество для *каждаго* изъ питавшихся. Второе видоизмѣненіе состоитъ въ томъ, что по вѣсу пищевыхъ средствъ, употребленныхъ для

¹⁾ Фойтъ. „О пищѣ въ общественныхъ заведеніяхъ“. Восн.-Мед. Ж., 1876 г., VII отд.

варки, и затѣмъ по числу порцій, опредѣляютъ среднее содержаніе пищевыхъ веществъ въ одной порціи“.

Второй способъ хотя и требуетъ со стороны изслѣдующаго „не мало труда, осторожности и вниманія“, но даетъ результаты совершенно надежныя и примѣнимъ даже и тамъ, гдѣ отдѣльныя блюда готовятся не изъ одного, а изъ нѣсколькихъ ингредиентовъ, напр. муки, масла, сахара и т. п. Въ послѣднемъ случаѣ первый способъ совершенно непригоденъ. Этимъ вторымъ способомъ я и пользовался при рѣшеніи втораго вопроса моей задачи.

Приступая къ изслѣдованію, я выбиралъ семьи типичныя въ имущественномъ отношеніи для той мѣстности, по возможности, состоявшія изъ взрослыхъ и здоровыхъ членовъ, обыкновенно хорошо извѣстныя мнѣ и относившіяся ко мнѣ съ довѣріемъ.

Условившись предварительно съ избранной семьей, я слѣдилъ ежедневно въ теченіи семи дней за пищей этой семьи, взвѣшивая рѣшительно все, что идетъ на приготовленіе пиши, на вывѣренныхъ аптекарскихъ вѣсахъ Мора, которыхъ было въ моемъ распоряженіи два экземпляра различной величины ¹⁾. При этомъ всѣ пищевые продукты, съдаемые семьей, взвѣшивались только въ томъ видѣ, въ какомъ поступали на приготовленіе того или другаго блюда; такъ, овощи — непременно очищенными, мука — просѣянной, пшено — промытымъ и т. д. Каждый продуктъ, входящій въ составъ сложнаго блюда, взвѣшивался, разумѣется, отдѣльно. Жидкіе пищевые продукты, какъ-то: молоко и катыкъ точно также взвѣшивались.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда, послѣ принятія пиши, оставалось что-либо отъ взвѣшеннаго, эти остатки тоже взвѣшивались (каждый пищевой продуктъ отдѣльно) и изъ разности въ вѣсѣ до и послѣ употребленія опредѣлялось количество только съѣденнаго. Остававшіяся отъ баранины и рыбы кости вычитались изъ общаго вѣса этихъ продуктовъ. Соленый стручковый перецъ, который татары ѣдятъ обыкновенно въ рассолѣ, взвѣшивался выжатымъ, при чемъ приблизительная разница въ вѣсѣ между только что выжатымъ и сухимъ перцемъ (опредѣленная неоднократно взвѣшиваніемъ) всегда принималась въ расчѣтъ. Обычай татаръ—готовить себѣ жидкія кушанья (супъ, жидкая каша) только на одинъ разъ, освобождалъ меня въ большинствѣ случаевъ отъ необходимости взвѣшивать воду, употребляемую на приготовленіе этого рода пиши.

Чтобъ не ускользнуло изъ рукъ что нибудь не взвѣшеннымъ, или изъ взвѣшеннаго не было бы брошено домашнимъ животнымъ или съѣдено случайными гостями (о чемъ я постоянно предупреждать изслѣдуе-

¹⁾ Для 2-хъ и 5-ти килограммовъ.

мую семью), я долженъ былъ всегда присутствовать лично, какъ при изготовленіи, такъ и во время всѣхъ обѣдовъ и ужиновъ, за исключеніемъ весьма рѣдкихъ случаевъ и тѣхъ, гдѣ съ утра измѣнялось все, назначавшееся семьей въ пищу на цѣлый день. Въ послѣднихъ случаяхъ я, конечно, полагался уже на слово, что всѣ мои предупрежденія исполняются въ точности.

Итакъ, соблюдая при всѣхъ изслѣдованіяхъ все только что описанное, я опредѣлялъ такимъ образомъ количество пищевыхъ продуктовъ (каждаго отдѣльно), употребленное семьей въ продолженіи всего дня; бралъ затѣмъ недѣльный итогъ и отсюда уже вычислялъ недѣльное количество каждаго продукта, приходящееся на каждаго взрослого члена семьи.

При опредѣленіи питательнаго достоинства употребленныхъ продуктовъ я пользовался существующими уже анализами, произведенными разными изслѣдователями надъ продуктами того же рода. Такъ какъ питательность каждаго пищевого продукта обуславливается, какъ показали опыты и научныя наблюденія надъ питаніемъ людей и животныхъ, прежде всего богатствомъ азотистыхъ или бѣлковинныхъ веществъ, затѣмъ жиромъ и углеводами (крахмаль, сахаръ и пр.), содержащимися въ немъ, то я и ограничился при моихъ вычисленіяхъ опредѣленіемъ этихъ трехъ основныхъ питательныхъ началъ пищевыхъ средствъ.

Число изслѣдованій химическаго состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ въ настоящее время чрезвычайно обширно. При сопоставленіи же результатовъ изслѣдованія одного и того же продукта, полученныхъ различными изслѣдователями, даже въ сравнительно недавнее время, часто оказывается весьма значительная разница, зависящая, конечно, частію оттого, что разные сорта одного же продукта дѣйствительно вездѣ разнятся въ своемъ составѣ, а частію и отъ различія способовъ изслѣдованія ихъ.

Для моихъ вычисленій я старался брать цифры изъ анализовъ продуктовъ мѣстныхъ, или ближайшихъ къ мѣсту моихъ наблюденій, или, по возможности, добытыя русскими изслѣдователями изъ продуктовъ нашего отечества. Во многихъ случаяхъ я бралъ, по примѣру другихъ изслѣдователей, дѣлавшихъ подобныя вычисленія, среднія цифры изъ нѣсколькихъ анализовъ. Всѣ заимствованныя такимъ образомъ для вычисленій цифры процентнаго содержанія основныхъ питательныхъ началъ въ продуктахъ, встрѣчавшихся при моихъ наблюденіяхъ, собраны въ одну таблицу, которую помѣщаю ниже; здѣсь же укажу на тѣ источники, откуда взяты цифры для этой таблицы.

Главнымъ руководствомъ при этомъ служило мнѣ сочиненіе Проф. König'a: *Chemische Zusammensetzung der menschlichen Nahrungs- und Genussmittel*; 1882 г., изъ котораго я взялъ: для

баранины очень жирной среднія цифры изъ анализовъ König'a и Mutschler'a, для полужирной — среднія изъ анализовъ Mène'a и Petersen'a; для бараньей почки — анализъ Vibга, для дыни — среднія цифры изъ анализовъ Storer'a съѣдомой части дыни, для лука — среднія изъ анализовъ Dahlen'a и Pott'a, для макаронъ — среднія изъ анализовъ König'a, Farwick'a и Boussingault, для меда — среднія изъ шести анализовъ Erlenmeier'a старыхъ сортовъ меда, каковые и употреблялись во время моихъ наблюдений. Для муки пшеничной взяты цифры König'a и Krauch'a по содержанию бѣлка тождественныя съ таковыми же для муки изъ Одесской пшеницы, принятыми Проф. Доброславиннымъ ¹⁾. Для огурцовъ — среднія цифры изъ анализовъ Dahlen'a и Pott'a, для помидоровъ — анализъ Dahlen'a, для пшена — среднія изъ анализовъ König'a, Pillitz'a и Petermann'a, близкія къ таковымъ же въ таблицѣ Д-ра Архангельскаго ²⁾, для риса — среднія изъ анализовъ König'a, Brimmer'a и Pillitz'a, близкія къ цифрамъ, принятымъ Проф. Доброславиннымъ (loco cit.), для сала бараньяго — среднія изъ анализовъ Schulze и Reineske, для сливокъ — среднія по König'у, для тыквы — среднее анализовъ Storer'a и Lewis'a съѣдомой части тыквы, для чеснока — анализъ Dahlen'a и для чечевицы — среднія цифры изъ двухъ анализовъ Pott'a чечевицы южной Россіи, согласующіяся съ цифрами у Архангельскаго (loco cit.)

Для пшеницы взять анализъ Таврической яровой пшеницы Проф. Лясковскаго ³⁾.

Для бобовъ турецкихъ (сухихъ) анализъ заимствованъ у Bouchardat ⁴⁾, для перца стручковаго (турецкаго) — у Moleschott'a ⁵⁾, для кукурузы — анализъ Grandea u ⁶⁾ турецкой кукурузы.

Для масла коровьяго взяты цифры средняго химическаго состава несоленого, промытаго масла (каковое и употреблялось) у Флейшмана ⁷⁾, для тощей баранины — у Пэви, ⁸⁾ для сыра овечьяго „Брынза“ — анализъ Hornig'a ⁹⁾.

¹⁾ Проф. Доброславинъ. «Составъ пищи воспитанниковъ военно-учебныхъ заведеній». Сб. сочин. по судебн. мед. 1878 г., т. II.

²⁾ Архангельскій. „Санитарное состояніе и здоровье войскъ“. Журн. „Здоровье“. 1875 г., № 21.

³⁾ Н. Лясковскій. «О химическомъ составѣ пшеничнаго зерна». Москва 1865 г.

⁴⁾ Bouchardat. «Traité D'Hygiène Publique et privée». Paris, 1883 г., стр. 250.

⁵⁾ Moleschott. «Physiologie der Nahrungs-mittel», т. II, стр. 195.

⁶⁾ «Journ. d'agricult. pratique». 1877 г., т. III, стр. 452.

⁷⁾ Флейшманъ. „Молоко и молочное дѣло“; перев. Ковалевскаго, 1879 г., ч. I, стр. 822.

⁸⁾ Пэви. „Ученіе о пищѣ“. 1876 г., стр. 327.

⁹⁾ Hornig. „Beiträge zur geschichte Technic und Statistik der Käserci“ Wien. 1869 г., стр. 55.

Для картофеля и молока взяты цифры, принятые Проф. Доброславинъ ¹⁾ для пшеничнаго хлѣба первый сортъ—у Гаврилко ²⁾.

Для пшеничнаго хлѣба второй сортъ — изъ крупной неотсѣянной муки, для рыбы мелкой и для сахара цифры взяты изъ таблицы Архангельскаго ³⁾; для рыбы кефаль—у Попова ⁴⁾ и, наконецъ, для капусты (съѣдомой части ея)—у Нехамеса ⁵⁾.

Изслѣдованія мои по вопросу о размѣрахъ питанія татаръ производились съ начала Юня мѣс. 1885 года и до конца Октября. За этотъ періодъ времени мнѣ удалось провести семидневныя наблюденія въ двадцати семьяхъ: ⁶⁾ въ шестнадцати — въ деревнѣ „Гурзуфъ“, самой ближайшей къ мѣсту моего пребыванія, и въ четырехъ семьяхъ въ деревнѣ „Кизильташъ“, удаленной отъ меня на разстояніе трехъ верстъ.

Результаты всѣхъ изслѣдованій и вычисленій изложены въ таблицахъ, составленныхъ отдѣльно для каждой семьи.

Раньше чѣмъ перейти къ самымъ таблицамъ, считаю не лишнимъ описать общепринятые у татаръ способы приготовленія нѣкоторыхъ видовъ пищи.

Начнемъ съ хлѣба. Хлѣбъ татары употребляютъ исключительно пшеничный изъ крупной, неотсѣянной муки. Приготавливаютъ его всегда такимъ образомъ: извѣстное количество муки замѣшиваютъ тепловатой водой, прибавляютъ разведенную закваску, которой служитъ обыкновенно кусокъ стараго тѣста, ⁷⁾ и оставляютъ всю эту массу, покрывъ ее чѣмъ нибудь теплымъ (напр. овчиной), на часъ или полтора. Къ этому времени тѣсто начинаетъ сильно бродить; тогда разводятъ его водой, подсыпаютъ соль и тщательно смѣшиваютъ съ остальнымъ количествомъ муки. Дальнѣйшее броженіе тѣста продолжается приблизительно около 4-хъ часовъ, послѣ чего формуютъ хлѣбы и сажаютъ въ закрытую печь, специально для нихъ только устроиваемую гдѣ либо въ галлерей, или на дворѣ ⁸⁾. Приготовленный такимъ образомъ хлѣбъ по

¹⁾ Проф. Доброславинъ. „Составъ пищи и пр.“ Лосо сит.

²⁾ Гаврилко. „Количественное опредѣленіе главныхъ составныхъ частей хлѣба“. Дисс. 1872 г.

³⁾ Архангельскій. Лосо сит.

⁴⁾ В. Поповъ. „Опредѣленіе количества питательныхъ веществъ въ наибольшѣ употребительныхъ сортахъ рыбы“. Дисс. 1882 г.

⁵⁾ Нехамесъ. „Кочанная капуста и питательныя вещества въ ней содержащаяся“. Дисс., 1881 г.

⁶⁾ Тѣ семь, гдѣ наблюденія велись менѣе семи дней или, гдѣ они оказывались (по независящимъ отъ меня обстоятельствамъ) неточными, не вошли въ число помѣщаемыхъ въ работѣ наблюдений.

⁷⁾ Дрожжи татары почти никогда не употребляютъ, хотя и знаютъ про ихъ существованіе.

⁸⁾ Всякую другую пищу, кромѣ хлѣба, татары готовятъ въ очагѣ на треножникахъ, при чемъ посудой служатъ имъ кастрюли, котелки и сковороды.

цвѣту напоминаетъ наши ситники, вкусъ имѣть кисловатый. Количество припека его среднимъ числомъ (изъ шести наблюденій) равняется $\frac{7}{20}$ или 35 процентамъ. Бѣлый пшеничный хлѣбъ, похожій на нашъ Петербургскій продажный, татары, хотя и употребляютъ, но сами его не пекутъ дома, а покупаютъ въ пекарняхъ, находящихся въ большинствѣ случаевъ въ завѣдываніи грековъ. При изготовленіи тѣста для него, послѣдніе пользуются уже дрожжами.

Пирожки, вареники и лепешки дѣлаются татарами обыкновенно изъ крутого прѣснаго тѣста, приготовляемаго, слѣдовательно, простымъ замѣшиваніемъ муки безъ закваски. Для пирожковъ (янтыхъ) ¹⁾ тѣсто нарѣзаютъ небольшими кусками, тонко раскатываютъ послѣдніе и, положивъ начинку изъ сырой рубленой баранины, дѣлаютъ пирожки полулунной формы. Жарятъ ихъ въ кипящемъ бараньемъ салѣ на сковородѣ. Изъ такого же тонкаго слоя тѣста дѣлаютъ и вареники (ашъ), начинкой для которыхъ употребляютъ сырую рубленую баранину, овечій сыръ или творогъ. Сваривъ въ водѣ, ѣдятъ ихъ большею частію съ окисленнымъ молокомъ (катыкъ), иногда съ растопленнымъ бараньимъ саломъ или бекмесомъ (см. ниже), Лепешки (хатлама) жарятъ на бараньемъ салѣ.

Алва готовится слѣдующимъ образомъ: просѣянную пшеничную муку высыпаютъ на сковороду съ кипящимъ саломъ или масломъ коровьимъ и, постоянно мѣшая, жарятъ эту массу до полученія ея красноватаго цвѣта. Затѣмъ вливаютъ небольшое количество бекмеза и воды и снова жарятъ до густой консистенціи. вмѣсто бекмеза употребляютъ сахаръ или медъ.

На *жаркое* изъ баранины (хавурма) берутъ въ большинствѣ случаевъ мясо молодого, жирнаго барашка; рѣжутъ его на мелкіе куски и жарятъ, помѣщая въ нагрѣтыя уже кастрюли или сковороды, на его собственномъ соку, иногда съ овощами.

Супы готовятся обыкновенно безъ подболтки; мясо для нихъ предварительно всегда изрѣзывается небольшими кусками и опускается вмѣстѣ съ овощами до варки въ холодную воду.

Рисовыя *каши* готовятъ чаще съ бобами, иногда съ мелкими кусками жирной баранины (пилавъ).

Голубцы (сарма) готовятъ изъ риса съ мелко изрубленной бараниной. Завертываютъ эту смѣсь въ сваренный виноградный листъ и варятъ въ водѣ, подкисленной уксусомъ. Предъ употребленіемъ обливаютъ катыкомъ.

Однимъ изъ распространенныхъ и любимыхъ пищевыхъ продуктовъ служить у татаръ „*катыкъ*“ или окисленное коровье молоко ²⁾.

¹⁾ Въ скобкахъ привожу соответствующія татарскія названія.

²⁾ Пастухи, пасущіе стада овецъ на Яйлинскомъ хребтѣ, дѣлаютъ катыкъ изъ овечьяго молока и, заготовляя иногда на зиму, солятъ его (на 15 око катыка 1 фунтъ крупной соли).

Въ прѣсномъ видѣ они употребляютъ молоко очень рѣдко. Для приготовления катыка, даютъ молоку вскипѣть два раза, затѣмъ остужаютъ его приблизительно до 33° R., подбавляютъ для закваски стараго катыка ¹⁾ и оставляютъ стоять въ закрытыхъ сосудахъ. Часа черезъ 3—4 катыкъ уже готовъ. Обильно разбавляя его водой, готовятъ кислое питье „язму“, которую охотно пьютъ въ жаркое время.

Стручковый перецъ употребляется татарами большею частію въ соленомъ видѣ. Для этой цѣли кладутъ его въ небольшую кадку, пересыпая винограднымъ листомъ, наливаютъ водой, сыплютъ крупную соль и оставляютъ до употребленія дней на десять.

Немалое значеніе въ татарскомъ быту имѣетъ также „бекмезъ“ или вареный яблочный сокъ, очень густой и кисловато-сладкій на вкусъ. Получаютъ его слѣдующимъ образомъ: сырыя яблоки толкутъ молотками въ корытѣ, ссыпаютъ эту измельченную массу въ кадку, подливаютъ въ послѣднюю немного воды и оставляютъ часа на три, на четыре, время отъ времени размѣшивая все длинными веслами. Затѣмъ эту массу помѣщаютъ подъ прессъ и выдавливаютъ весь сокъ, стекающій по жолобу въ подставленную чашу. Этотъ то сокъ и варятъ въ большихъ мѣдныхъ тазахъ до тѣхъ поръ, пока онъ не сдѣлается густымъ; такъ что отъ первоначальнаго количества сока остается послѣ варки только одна треть его. Татары заготавливаютъ его (съ половины Іюля до половины Сентября мѣс.) въ большихъ количествахъ на цѣлый годъ. Употребленіе бекмеза разнообразно: его ѣдятъ съ хлѣбомъ, когда семья ограничивается сухояденіемъ, разбавляютъ имъ воду для питья (*шербетъ*), кладутъ въ различныя мучнистыя блюда и пр. Точно также дѣлаютъ иногда бекмезъ и изъ грушъ.

Перехожу теперь къ объясненію таблицъ. Записывалось въ таблицахъ только то, что съѣдалось семьей каждый разъ за завтракомъ, обѣдомъ и ужиномъ. Если же члены семьи ѣли не одновременно, то количество съѣденнаго за извѣстный промежутокъ времени обозначалось подъ заглавіемъ: „до обѣда“, „до ужина“. Пятницу татары стараются отличить отъ прочихъ дней лучшей пищей, какъ недѣльный свой праздникъ, поэтому она вездѣ въ таблицахъ обозначена.

Въ случаѣ остатка какого либо сложнаго блюда (пирожки, вареники, каша), количество отдѣльныхъ продуктовъ, входящихъ въ составъ этаго блюда, съѣденное за разъ въ обѣдѣ или ужинѣ, высчитать было бы трудно, зная первоначальный вѣсъ продукта до приготовления блюда, вѣсъ всего блюда въ приготовленномъ видѣ и вѣсъ употребленной части его. Тамъ, гдѣ это было можно, баранина вынималась изъ остав-

¹⁾ За отсутствіемъ стараго катыка, закваской служитъ винная ягода (нижиръ) или кусочекъ засушеннаго желудка молодого ягненка.

шихся пирожковъ и варениковъ и свѣшивалась отдѣльно; въ противномъ случаѣ вычислялась также, какъ и другіе продукты, взятые на приготовленіе сложнаго блюда. Если и была ошибка при вычисленіяхъ въ последнемъ случаѣ, то небольшая ¹⁾ и избѣжать ее было нельзя,

При вычисленіи средняго недѣльнаго количества пищи, выпадающаго на долю каждаго взрослого члена въ тѣхъ семьяхъ, гдѣ были дѣти, я былъ поставленъ въ маленькое затрудненіе. Брать среднюю цифру, не дѣлая никакого различія между взрослыми и дѣтьми, конечно, было бы крупной ошибкой. Я долженъ былъ, слѣдовательно, руководствоваться какимъ нибудь дѣленіемъ для опредѣленія количества пищи, потребляемой каждымъ изъ дѣтей различныхъ возрастовъ.

Въ литературѣ, хотя существуетъ нѣсколько указаній относительно количества питательныхъ началъ, потребляемыхъ дѣтьми, но взять ихъ за руководство для моихъ цѣлей я не могъ. Проф. Фойтъ ²⁾, производя вычисленія по количеству пищевыхъ продуктовъ, расходуемыхъ за извѣстный періодъ времени въ Мюнхенскомъ сиротскомъ домѣ, опредѣлилъ среднее количество бѣлковъ, жировъ и углеводовъ, потребляемыхъ въ день каждымъ изъ дѣтей этаго заведенія. Вывелъ онъ эти среднія цифры для дѣтей, не принимая въ расчетъ разницы въ ихъ возрастѣ, который колеблется отъ 6 до 15 лѣтъ. Признать же, что дѣти различныхъ возрастовъ, тѣмъ болѣе колеблющихся въ указанныхъ предѣлахъ, съѣдаютъ въ день одинаковое количество пищи, очевидно, невозможно.

Камереръ ³⁾ и наша соотечественница С. Гассе ⁴⁾ производили наблюденія надъ питаніемъ дѣтей въ возрастѣ отъ 2 до 11 лѣтъ и вычислили количество питательныхъ началъ, подающихъ на каждый возрастъ отдѣльно. Но и эти данныя не могли быть утилизированы мной. Камереръ, наблюдая питаніе собственныхъ пяти дѣтей, кормилъ ихъ пищей опредѣленнаго состава и при томъ „весьма богатой азотистыми веществами“, какъ самъ онъ это замѣчаетъ. Г-жа Гассе изслѣдовала питаніе только шести дѣвочекъ и изъ зажиточнаго класса. Ни тѣмъ, ни другой не было произведено, насколько мнѣ извѣстно, параллельныхъ наблюденій надъ количествомъ пищи взрослыхъ при тѣхъ же условіяхъ жизни.

Не имѣя никакого желанія умалять достоинство данныхъ, полу-

¹⁾ Количество начинки обыкновенно не велико и распредѣлялось равномерно для каждаго пирожка и вареника.

²⁾ Фойтъ. „Пища въ сиротскихъ домахъ и воспитательныхъ заведеніяхъ“. Loco cit.

³⁾ Zeitschrift für Biologie. 1880, XVI Bd. p. 25. „Versuche über den Stoffwechsel, angestellt mit 5 Kindern im Alter von 2—11 Jahren“.

⁴⁾ Софія Гассе. „Къ вопросу о питаніи дѣтей въ возрастѣ отъ 2 до 11 лѣтъ“. 1882 г. Сиб.

ченыхъ двумя послѣдними изслѣдователями, и тѣмъ не менѣе долженъ замѣтить, что эти данныя выведены изъ наблюдений надъ весьма малымъ числомъ дѣтей и пользоваться ими поэтому, какъ руководствомъ при опредѣленіи количествъ питательныхъ началъ, потребныхъ для дѣтей различныхъ возрастовъ и при различныхъ условіяхъ, во всякомъ случаѣ нельзя.

Итакъ я принужденъ былъ при вычисленіи количества пищи на дѣтей, встрѣчавшихся при моихъ наблюденияхъ, приять свое дѣленіе, правда мало научное, но основанное все-таки на нѣсколькихъ наблюденияхъ. Возрастъ дѣтей, въ изслѣдованныхъ мною семьяхъ, колебался отъ 7 до 15 лѣтъ и я принималъ, что ребенокъ отъ 7 до 10 лѣтъ съѣдаетъ половину количества пищи взрослога, отъ 10 до 12 лѣтъ — двѣ трети этаго количества и, наконецъ, для 15 лѣтняго мальчика во второй семьѣ (Усеина Халиль-оглу), вполне физически развитаго и здороваго, съѣдаваго дѣйствительно не менѣе своего отца, вычислилъ количество пищи, какъ на взрослога.

Въ семьѣ Амета Мердинъ-оглу (табл. № 13), гдѣ въ продолженіи двухъ дней въ періодъ наблюдений участвовали въ ѣдѣ не всѣ члены семьи, вычисленія сдѣланы за каждый день отдѣльно на одного члена и затѣмъ уже взято недѣльное количество пищи на каждого взрослога. Для четырехъ семей изъ деревни „Кизильташъ“ (табл. №№ 15—18) и для двухъ въ „Гурзуфѣ“ (табл. №№ 9 и 11) количество пищи вычислено сразу за цѣлый день, такъ какъ не было возможности каждый разъ слѣдить за количествомъ потребляемаго этими семьями за обѣдомъ илиужиномъ.

Во всѣхъ случаяхъ при наблюденияхъ я отмѣчалъ для себя степень жира употребляемой баранины и потому при вычисленіи питательныхъ началъ, содержащихся въ ней, дѣлилъ ее на „очень жирную“, „полужирную“ и „тощую“. Къ послѣдней категоріи отнесена и жареная баранина въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ вытопившееся изъ нея сало не было употребляемо, какъ напр. во второй семьѣ. Катыкъ по питальному достоинству я считалъ, за отсутствіемъ въ литературѣ какихъ либо соотвѣствующихъ другихъ данныхъ, равнымъ молоку. Поэтому при вычисленіяхъ бралъ для него тѣже цифры, какъ и для молока, хотя въ сущности питательность катыка, вѣроятно, нѣсколько большая, чѣмъ послѣдняго, такъ какъ при кипяченіи часть воды изъ молока улетучивается.

Мнѣ остается упомянуть еще о томъ, что наблюдения въ первыхъ шести семьяхъ происходили во время ихъ поста—„Ураза“ и большею частію одновременно падъ двумя сосѣдними семьями. Постъ этотъ соблюдаемый въ продолженіи всего девятаго луннаго мѣсяца „Рамазана“, татары выполняютъ такъ, что абсолютно ничего не ѣдятъ и не пьютъ

отъ восхода и до заката солнца. Соблюденіе поста обязательно у нихъ для мужскаго поколѣнія съ 14 лѣтъ, для женскаго же съ 12 лѣтъ. Такимъ образомъ въ этихъ шести семьяхъ обѣдъ происходилъ отъ 7 до 8 часовъ вечера, ужинъ же приблизительно часовъ около 12. Въ остальныхъ семьяхъ время ѣды приблизительно распредѣлялось такъ: обѣдъ отъ часа до двухъ, ужинъ отъ 7 до 8 часовъ; время же завтрака колебалось въ разныхъ семьяхъ различно.



Таблица № 1.

Имя хозяина семьи: Селимъ Умеръ оглу.

Мушнинъ въ семьѣ 3 возрастомъ 35, 27 и 22 лѣтъ.

Женщинъ " 1 " 38 "

2 ч. Юня, 1885 годъ.

<i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.	
	Хлѣбъ	1217	
	Сыръ	172	
	Масло	183	
	Медъ	135	
Супъ	{	Баранина	865
		Чечевица	97
		Лукъ	136
		Чеснокъ	18
<i>Ужинъ:</i>			
	Хлѣбъ	528	
	Сыръ	88	
Каша	{	Рисъ	975
		Бобы	143
		Масло	112
		Лукъ	31
		Чеснокъ	15

3 ч.

<i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.	
	Хлѣбъ	830	
Пирожки	{	Мука	522
		Сало	190
		Баранина	713
Супъ	{	Чечевица	146
		Лукъ	125
<i>Ужинъ:</i>			
	Хлѣбъ	275	
	Сыръ	126	
	Масло	117	
Пирожки	{	Мука	208
		Баранина	250
		Сало	75

4 ч.

<i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.	
	Хлѣбъ	721	
	Сыръ	174	
	Масло	105	
Вареники	{	Мука	585
		Баранина	853
Супъ	{	Чечевица	180
		Лукъ	124
		Катыкъ	675
<i>Ужинъ:</i>			
Пилавъ	{	Хлѣбъ	338
		Рисъ	754
		Баранина	320
		Сливки	172

5 ч.

<i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.	
	Хлѣбъ	1114	
	Сыръ	142	
	Масло	173	
	Медъ	265	
Пилавъ	{	Баранина	625
		Рисъ	713
<i>Ужинъ:</i>			
Голубцы	{	Хлѣбъ	502
		Рисъ	217
		Баранина	385
		Катыкъ	718

6 ч.

<i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ	1013
	Сыръ	182
	Масло	94
	Медъ	68

	Количество въ граммахъ.		Количество въ граммахъ.		
Супъ	{ Баранина	1042	Голубцы	{ Рисъ	320
	{ Чечевица	152		{ Баранина	277
	{ Лукъ	148		{ Катыекъ	655
	{ Чеснокъ	12			
<i>У ж и н ъ:</i>			8 ч. <i>Об ѣ д ѣ:</i>		
	Хлѣбъ	432		Хлѣбъ	1312
	Масло	85		Сыръ	131
	Медъ	92		Масло	114
	Лукъ	38		Медъ	184
	Чеснокъ	14	Супъ	{ Рисъ	118
				{ Баранина	772
				{ Лукъ	35
				{ Чеснокъ	15
7 ч. Пятница. <i>Об ѣ д ѣ:</i>				<i>У ж и н ъ:</i>	
	Хлѣбъ	632		Хлѣбъ	671
	Сыръ	120		Сыръ	186
	Масло	112		Масло	68
	Медъ	96		Медъ	52
Лепешки	{ Мука	649		Лукъ	24
	{ Сало	240		Чеснокъ	11
Жаркое	{ Баранина	1155		Катыекъ	1126
<i>У ж и н ъ:</i>					
	Хлѣбъ	465			
Лепешки	{ Мука	218			
	{ Сало	81			

Примѣчанія: ¹⁾ Сахара потреблено за недѣлю 1106 грм. Баранина, съѣденная 3 числа въ обѣдѣ, высчитана изъ супа и пирожковъ, въ ужинѣ—изъ пирожковъ и остававшаяся отъ обѣда; въ обѣдѣ 4 ч. высчитана изъ супа и варениковъ. Масло, смѣшанное съ медомъ, ѣдятъ съ хлѣбомъ и сыромъ; лукъ и чеснокъ—въ укусу ²⁾.

¹⁾ Общее для всѣхъ таблицъ: сыръ—овечій „Брынза“, масло—коровье, сало—баранье, хлѣбъ—пшеничный, мука—пшеничная, перецъ—стручковый.

²⁾ Тотъ же способъ употребленія означенныхъ продуктовъ былъ наблюдася и въ слѣдующихъ семьяхъ.

Таблица № 2.

Имя хозяина семьи: Усеинъ Халиль оглу.
Муштинъ въ семьѣ 2 возрастомъ 38 и 15 лѣтъ.

3 ч. Юня.	Объдъ:	Количество въ граммахъ	6 ч.	Объдъ:	Количество въ граммахъ.	
	Хлѣбъ . . .	522		Хлѣбъ . . .	592	
	Сыръ . . .	74		Сыръ . . .	98	
	Масло . . .	67		Макаронны . . .	248	
Жаркое .	(Баранина . . .)	432		Масло . . .	122	
				Катыкъ . . .	352	
	<i>Ужинъ:</i>			<i>Ужинъ:</i>		
	Хлѣбъ . . .	313		Хлѣбъ . . .	218	
	Масло . . .	56		Рисъ . . .	173	
	Макаронны . . .	204	Каша . . .	{ Бобы . . .	49	
	Сливки . . .	191		{ Сало . . .	47	
				Катыкъ . . .	518	
4 ч.	Объдъ:		7 ч. Пятница.	Объдъ:		
	Хлѣбъ . . .	696		Хлѣбъ . . .	347	
	Сыръ . . .	102		Сыръ . . .	40	
Жаркое .	(Баранина . . .)	448		Медъ . . .	62	
				Жаркое . (Баранина . . .)	496	
	<i>Ужинъ:</i>			Огурцы . . .	162	
	Хлѣбъ . . .	275		<i>Ужинъ:</i>		
Жаркое .	(Баранина . . .)	266		Хлѣбъ . . .	375	
	Огурцы . . .	127		Масло . . .	53	
				Жаркое . (Баранина . . .)	259	
				Огурцы . . .	217	
5 ч.	Объдъ:		8 ч.	Объдъ:		
	Хлѣбъ . . .	374		Хлѣбъ . . .	421	
	Сыръ . . .	84		Рисъ . . .	445	
	Масло . . .	72		Каша . . .	{ Бобы . . .	89
	Медъ . . .	145		{ Сало . . .	125	
	Баранина . . .	388		Катыкъ . . .	472	
Супъ . . .	{ Чечевица . . .	82				
	{ Лукъ . . .	45				
	<i>Ужинъ:</i>					
	Хлѣбъ . . .	273				
	Рисъ . . .	240				
Пилавъ . .	{ Баранина . . .	212				

		У ж и н ы:	Количество въ граммахъ.	Количество въ граммахъ:	
Каша . . .	}	Хлѣбъ . . .	194	Жаркое . (Баранина . . .	
		Рисъ . . .	312		45
		Бобы . . .	62	276	
		Сало . . .	68		

9 ч.		Об ѣ д ы:		У ж и н ы:	
		Хлѣбъ . . .	315	Хлѣбъ . . .	273
		Сырѣ . . .	133	Сырѣ , . . .	77
				Жаркое . (Баранина . . .	132

Примѣчанія: Сахара потреблено за недѣлю 830 грм. Хлѣбъ покупной, первый сортъ. Сало, вытапливавшееся изъ жареной баранины, не было употребляемо.

Таблица № 3.

Имя хозяина семьи: Мустафа Меметь оглу.

Мущинъ въ семьѣ 2 возрастомъ 27 и 16 лѣтъ.

Женщинъ „ 2 „ 52 „ 29 „

10 ч. Юня.	Об ѣ д ы:		У ж и н ы:			
Окрошка .	}	Хлѣбъ . . .	1385	Хлѣбъ . . .	546	
		Сырѣ . . .	288	Масло . . .	165	
		Масло . . .	197	Медь . . .	112	
		Медь . . .	226	Жаркое . (Баранина . . .	634	
		Огурцы . . .	648	-----		
		Лукъ . . .	118	12 ч.	Об ѣ д ы:	
		Чеснокъ . . .	49		Хлѣбъ . . .	1060
		Катыкъ . . .	982		Сырѣ . . .	287
	У ж и н ы:		Масло . . .	210		
	Хлѣбъ . . .	568	Медь . . .	162		
	Сырѣ . . .	215	Каша . . .	{ Рисъ . . .	853	
	Масло . . .	226		{ Сало . . .	225	
	Медь . . .	210	-----			
	Об ѣ д ы:		У ж и н ы:			
	Хлѣбъ . . .	1192	Хлѣбъ . . .	665		
	Сырѣ . . .	338	Сырѣ . . .	242		
Супъ . . .	}	Баранина . . .	714	Медь . . .	153	
		Чечевица . . .	254	Катыкъ . . .	1395	
		Лукъ . . .	53			

14 ч. Пятница.

		<i>Объѣдъ:</i>	
		Количество въ граммахъ.	
	Хлѣбъ . . .	775	
	Сыръ . . .	195	
	Масло . . .	176	
	Медъ . . .	232	
Супъ . . .	{	Баранина . . .	851
		Чечевица . . .	213
		Лукъ . . .	312
	Чеснокъ . . .	91	
		<i>Ужинъ:</i>	
Вареники .	{	Мука . . .	674
		Баранина . . .	256
		Сало . . .	205

15 ч.

		<i>Объѣдъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	626	
	Сыръ . . .	218	
Голубцы .	{	Рисъ . . .	435
		Баранина . . .	450
	Катыкъ . . .	526	
	Лукъ . . .	74	
	Чеснокъ . . .	25	
		<i>Ужинъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	741	
	Сыръ . . .	165	
Жаркое .	(Баранина . . .	474	

16 ч.

		<i>Объѣдъ:</i>		Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	985		
	Медъ . . .	128		
Пирожки .	{	Мука . . .	465	
		Баранина . . .	305	
		Сало . . .	138	
		<i>Ужинъ:</i>		
	Хлѣбъ . . .	340		
	Масло . . .	115		
Пирожки .	{	Мука . . .	187	
		Баранина . . .	123	
		Сало . . .	56	
	Катыкъ . . .	775		

17 ч.

		<i>Объѣдъ:</i>		Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	1245		
	Макаронны . . .	262		
Жаркое .	(Баранина . . .	759	
		Огурцы . . .	326	
		<i>Ужинъ:</i>		
	Хлѣбъ . . .	566		
Голубцы .	{	Рисъ . . .	260	
		Баранина . . .	278	
		Катыкъ . . .	434	

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1304 грам. ¹⁾. Количество лука и чеснока, указанное въ обѣдѣ 14 ч., употреблено въ супѣ и отдѣльно.

¹⁾ Какъ въ данной семьѣ, такъ и въ семьяхъ седьмой, двѣнадцатой и шестнадцатой, гдѣ наблюденія велись не непрерывно въ теченіи семи дней, а съ пропускомъ въ одинъ день, недѣльное количество сахара вычислено изъ восьми-дневнаго исключеніемъ средняго количества на одинъ день.

Таблица № 4.

Имя хозяина семьи: Асанъ Сеитъ Халиль оглу.
 Мушнинъ въ семьѣ 2 возрастомъ 26 и 23 лѣтъ.
 Женщинъ " 1 " 27 "

12 ч. Іюня. Обѣдъ:		Количество въ граммахъ.	Ужинъ:		Количество въ граммахъ.		
	Хлѣбъ	584		Хлѣбъ	256		
	Сыръ	118		Баранина *)	426		
	Медъ	135		Масло	130		
Супъ	{	Баранина	418	Сыръ	163		
		Чечевица	97				
		Лукъ	80				
Ужинъ:							
	Хлѣбъ	348	15 ч. Обѣдъ:				
	Сыръ	77		Хлѣбъ	745		
	Баранина *)	245		Сыръ	212		
	Катыкъ	712		Масло	159		
			Пирожки	{	Мука	504	
					Баранина	140	
					Сало	117	
13 ч. Обѣдъ:			Ужинъ:				
	Хлѣбъ	812		Хлѣбъ	427		
	Сыръ	216		Масло	170		
Вареники	{	Баранина	195	Пирожки	{	Мука	126
		Мука	556			Баранина	34
Ужинъ:			Сало			29	
	Хлѣбъ	380	16 ч. Обѣдъ:				
	Сыръ	125		Хлѣбъ	948		
	Медъ	108		Сыръ	114		
	Катыкъ	514	Супъ	{	Баранина	568	
					Чечевица	122	
					Лукъ	84	
					Катыкъ	867	
14 ч. Пятница.			Ужинъ:				
Обѣдъ:				Хлѣбъ	475		
	Хлѣбъ	287		Масло	143		
	Сыръ	192		Медъ	146		
	Медъ	185		Катыкъ	684		
Супъ	{	Баранина	675				
		Чечевица	200				
		Лукъ	96				
		Сливки	142				

*) Звѣздочкой въ уличнѣ обозначены продукты, оставшіеся отъ обѣда.

17 ч.	Объездъ:	Количество въ граммахъ.	18 ч.	Объездъ:	Количество въ граммахъ.		
	Хлѣбъ . . .	1026		Хлѣбъ . . .	428		
	Сыръ . . .	287		Сыръ . . .	156		
Каша . . .	{	Рисъ . . .	578	Жаркое . . .	{	Баранина . . .	445
		Бобы . . .	144			Макароны . . .	487
		Масло . . .	124			Огурцы . . .	316
		Сливки . . .	215				
	<i>Ужины:</i>			<i>Ужины:</i>			
	Хлѣбъ . . .	410		Хлѣбъ . . .	283		
Каша . . .	{	Рисъ . . .	310		Сыръ . . .	110	
		Бобы . . .	77		Баранина *) . . .	315	
		Катыкъ . . .	628		Огурцы . . .	221	

Примѣчаніе. Сахара потреблено за надѣлю 951 грм.

Таблица № 5.

Имя хозяина семьи: **Сеитъ-Нафе Усеинъ оглу.**

Мушинъ въ семьѣ 2 возрастомъ 23 и 16 лѣтъ

Женщинъ „ 1 „ 52 „

19 ч. Іюня. Объездъ:		20 ч.	Объездъ:	21 ч. Пятн. Объездъ:			
	Хлѣбъ . . .	345			Хлѣбъ . . .	465	
	Масло . . .	125			Сыръ . . .	163	
Супъ . . .	{	Баранина . . .	616	Супъ . . .	{	Баранина . . .	595
		Чечевица . . .	194			Мука . . .	312
		Лукъ . . .	183			Сахаръ . . .	96
	<i>Ужины:</i>			<i>Ужины:</i>			
	Хлѣбъ . . .	675		Сладкій	Пшеница . . .	391	
	Масло . . .	97		супъ	{	Медъ . . .	158
Окрошка . . .	{	Огурцы . . .	556	-----			
		Лукъ . . .	120		21 ч. Пятн. Объездъ:		
		Катыкъ . . .	774		Хлѣбъ . . .		465
	<i>Ужины:</i>			<i>Ужины:</i>			
	Хлѣбъ . . .	553			Сыръ . . .	163	
	Сыръ . . .	220		Жаркое	{	Баранина . . .	595
	Медъ . . .	92		Алва . . .	{	Мука . . .	312
					{	Сахаръ . . .	96
					{	Масло . . .	233

		У ж и н ъ:	Количество въ граммахъ.		Количество въ граммахъ.	
		Хлѣбъ . . .	286		Масло . . . 138	
		Мука . . .	282		Кукуруза . . . 221	
Алва . . .	}	Сахаръ . . .	93	24 ч.	Об ѣ д ѣ:	
		Масло . . .	262			Хлѣбъ . . . 1026
		Медъ . . .	190			Сыръ . . . 82
22 ч.	Об ѣ д ѣ:			Жаркое . .	{ Баранина . . . 896	
		Хлѣбъ . . .	664		{ Макароны . . . 293	
		Баранина . . .	672		Огурцы . . . 254	
Супъ . . .	}	Чечевица . . .	242		У ж и н ъ:	
		Лукъ . . .	95		Хлѣбъ . . . 343	
	У ж и н ъ:			Жаркое . .	{ Баранина . . . 589	
		Хлѣбъ . . .	418		{ Макароны . . . 155	
		Масло . . .	156		Огурцы . . . 87	
Сладкій супъ	}	Пшеница . . .	294	25 ч.	Об ѣ д ѣ:	
		Медъ . . .	174		Хлѣбъ . . . 822	
23 ч.	Об ѣ д ѣ:				Сыръ . . . 115	
		Хлѣбъ . . .	679	Супъ . . .	{ Баранина . . . 525	
		Масло . . .	172		{ Чечевица . . . 186	
		Сыръ . . .	126		{ Лукъ . . . 71	
		Кукуруза . . .	495		У ж и н ъ:	
		Катыкъ . . .	836		Хлѣбъ . . . 646	
	У ж и н ъ:				Сыръ . . . 78	
		Хлѣбъ . . .	430		Катыкъ . . . 738	

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1358 грм. Масло въ обѣдѣ и ужинѣ 21 ч. высчитано вмѣстѣ, какъ изъ алвы, такъ и употребленное съ хлѣбомъ.

Таблица № 6.

Имя хозяина семьи: **Ибраимъ Усеинъ Эфенди оглу.**

Муштинъ въ семьѣ 1 возрастомъ 36 лѣтъ.

Женщинъ „ 1 „ „ 25 „

24 ч. Юня. <i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.	27 ч. <i>Объдъ:</i>		Количество въ граммахъ.	
Супъ . . .	Хлѣбъ . . .	453	Супъ . . .	Хлѣбъ . . .	374	
	{ Баранина . . .	548		{ Масло . . .	145	
	{ Чечевица . . .	96		{ Баранина . . .	312	
	{ Лукъ . . .	50		{ Помидоры . . .	171	
			{ Лукъ . . .	52		
<i>Ужинъ:</i>			<i>Ужинъ:</i>			
Каша . . .	Хлѣбъ . . .	165	Каша . . .	Хлѣбъ . . .	189	
	{ Рисъ . . .	407		{ Баранина *) . . .	180	
	{ Сало . . .	91		{ Огурцы . . .	155	
<hr/>						
25 ч. <i>Объдъ:</i>			28 ч. Пятница.			
Супъ . . .	Хлѣбъ . . .	335	Котлеты . .	<i>Объдъ:</i>		
	{ Баранина . . .	256		Хлѣбъ . . .	284	
	{ Чечевица . . .	142		{ Картофель . . .	264	
	{ Лукъ . . .	66		{ Масло . . .	227	
Каша . . .	{ Пшеница . . .	295	Супъ . . .	{ Баранина . . .	673	
	{ Медъ . . .	97		{ Чечевица . . .	136	
			{ Лукъ . . .	95		
<i>Ужинъ:</i>			<i>Ужинъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	211	Каша . . .	Хлѣбъ . . .	192	
	Масло . . .	115		{ Баранина *) . . .	258	
	Баранина *) . . .	158				
	Огурцы . . .	332	<hr/>			
26 ч. <i>Объдъ:</i>			29 ч. <i>Объдъ:</i>			
Жареное. въ маслѣ.	Хлѣбъ . . .	466	Котлеты . .	Хлѣбъ . . .	445	
	{ Баранина . . .	577		{ Баранина . . .	541	
	{ Помидоры . . .	315		{ Масло . . .	172	
	{ Чечевица . . .	148		Алва . . .	{ Мука . . .	197
	{ Огурцы . . .	162			{ Медъ . . .	39
	{ Перець . . .	105				
	{ Лукъ . . .	86				
{ Масло . . .	123					
<i>Ужинъ:</i>			<i>Ужинъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	237	Алва . . .	Хлѣбъ . . .	226	
	Баранина *) . . .	295		{ Масло . . .	47	
				{ Мука . . .	275	
			{ Медъ . . .	55		

30 ч	Обѣдъ:	Количество въ граммахъ.	Ужинъ:	Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	338	Хлѣбъ . . .	265
Супъ . . .	{ Баранина. . .	617	Медъ . . .	113
	{ Помидоры. . .	262	Масло . . .	74
	{ Лукъ . . .	84		

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1036 грм. Въ обѣдѣ 28 ч. указанное количество баранины употреблено въ супѣ и въ формѣ котлетъ. Количество масла въ обѣдѣ 29 ч. высчитано изъ алвы и котлетъ, въ ужинѣ того же числа—изъ алвы.

Таблица № 7.

Имя хозяина семьи: **Османъ Аметъ оглу.**
 Мужчинъ въ семьѣ 1 возрастомъ 37 лѣтъ.
 Женщинъ „ 2 „ 32 и 19 „

7 ч. Юля.			{ Баранина. . .	463
	<i>Завтракъ:</i>		{ Картофель . .	294
	Хлѣбъ . . .	184	{ Помидоры . .	375
	Сыръ . . .	122	{ Лукъ . . .	80
	<i>Обѣдъ:</i>		<i>Ужинъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	433	Хлѣбъ . . .	556
	Масло . . .	182	Голубцы. { Рисъ . . .	248
Супъ . . .	{ Баранина. . .	455	{ Баранина. . .	348
	{ Картофель . .	352	Катыкъ . . .	704
	{ Лукъ . . .	138		
	<i>Ужинъ:</i>		-----	
	Хлѣбъ . . .	365	9 ч. <i>Завтракъ:</i>	
	Сыръ . . .	191	Хлѣбъ . . .	219
Супъ . . .	{ Баранина. . .	382	Масло . . .	84
	{ Рисъ . . .	272		
	<i>Обѣдъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	488	Хлѣбъ . . .	488
8 ч. <i>Завтракъ:</i>	Хлѣбъ . . .	146	{ Рисъ . . .	697
	Сыръ . . .	96	{ Бобы . . .	198
			{ Сало . . .	108
	<i>Обѣдъ:</i>		<i>Ужинъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	358	Хлѣбъ . . .	618
	Сыръ . . .	184	Сыръ . . .	72
			Жаркое. (Баранина. . .	796

		Количество въ граммахъ.			Количество въ граммахъ.				
Жареные въ маслѣ.	{	Помидоры	290	Супъ	{	Баранина	712		
		Перецъ	85			Полидоры	285		
		Лукъ	62			Лукъ	78		
		Масло	216			Мука	142		
-----			-----						
11 ч.	<i>Завтракъ:</i>		13 ч.	<i>Зави ракъ:</i>					
	Хлѣбъ		337		Хлѣбъ		492		
	<i>Обѣдъ:</i>			<i>Обѣдъ:</i>					
	Хлѣбъ		405		Хлѣбъ		644		
	Сало		130		Сало		212		
	Сыръ		159		Картофель (варен.)		635		
	<i>Ужинъ:</i>			<i>Ужинъ:</i>					
	Хлѣбъ		712		Хлѣбъ		486		
	Сыръ		84		Баранина		740		
Каша	{	Рисъ	613	Супъ	{	Помидоры	242		
		Бобы	272			Лукъ	85		
		Сало	186			-----			
		Катыкъ	980			14 ч.	<i>Завтракъ:</i>		
-----			-----						
12 ч. Пятница.	<i>Завтракъ:</i>			Хлѣбъ		365			
	Хлѣбъ		236	(отъ ужин.)	Баранина		224		
	Сало		65		<i>Обѣдъ:</i>				
	Сыръ		104		Хлѣбъ		656		
	<i>Обѣдъ:</i>				Сало		114		
Пирожки.	{	Мука	498		Катыкъ		532		
		Баранина	168		<i>Ужинъ:</i>				
		Сало	125		Хлѣбъ		425		
	<i>Ужинъ:</i>				Баранина		946		
	Хлѣбъ		764	Супъ	{	Помидоры	185		
-----			-----			Картофель	120		
-----			-----			Лукъ	92		

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 921 грм. Сало ѣдятъ, намазывая на хлѣбъ, каковой способъ употребленія этого продукта былъ наблюдаемъ и въ другихъ семьяхъ.

Таблица № 8.

Имя хозяина семьи: Усеинъ Мердинъ Сеитъ оглу.

Мущинъ въ семьѣ 2 возрастомъ 39 и 22 лѣтъ.

Женщинъ „ „ 2 „ 25 и 17 „

17 ч. Юля. *Завтракъ:*

Количество
въ
граммахъ.

Хлѣбъ . . . 274
Сало . . . 55

Обѣдъ:

Хлѣбъ . . . 842
Баранина . . . 1383
Супъ . . . { Картофель . . . 419
 { Лукъ . . . 115

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 577
Каша . . . { Рисъ . . . 1186
 { Сало . . . 208
Катыкъ . . . 529

18 ч. *Завтракъ:*

Хлѣбъ . . . 498

Обѣдъ:

Лепешки . . . { Мука . . . 1053
 { Сало . . . 75
Катыкъ . . . 998

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 1165
Супъ . . . { Баранина . . . 1115
 { Помидоры . . . 260
 { Картофель . . . 186
 { Лукъ . . . 102

19 ч. Пятница.

Завтракъ:

Лепешки . . . { Мука . . . 834
 { Сало . . . 59

Обѣдъ:

Количество
въ
граммахъ.

Хлѣбъ . . . : 976
Жаркое . . (Баранина . . . 1020

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 863
Жаркое . . { Кефаль . . . 657
 { Масло . . . 169
Картоф. (варен.) 365

20 ч. *Завтракъ:*

Хлѣбъ . . . 585

Обѣдъ:

Хлѣбъ . . . 1562
Сало . . . 267

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 1241
Каша . . . { Рисъ . . . 1730
 { Бобы . . . 459
 { Сало . . . 214

21 ч. *Завтракъ:*

Хлѣбъ . . . 756

Обѣдъ:

Хлѣбъ . . . 1130
Сало . . . 158
Катыкъ . . . 1209

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 817
Супъ . . . { Баранина . . . 962
 { Помидоры . . . 231
 { Лукъ . . . 117

22 ч.	Завтракъ:	Количество въ граммахъ.	23 ч.	Завтракъ:	Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ	287		Хлѣбъ	462
	Сало	72		Объѣдъ:	
	Объѣдъ:			Хлѣбъ	597
	Хлѣбъ	862		{ Рись	768
Жаркое . . .	{ Кефаль	1058	Каша	{ Бобы	128
	{ Масло	193		{ Сало	106
	Ужинъ:			Ужинъ:	
	Хлѣбъ	995		Хлѣбъ	1218
Супъ	{ Баранина	713	Супъ	{ Баранина	969
	{ Рись	335		{ Помидоры	225
				{ Лукъ	92

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1406 грм. Съ хлѣбомъ употребляютъ „бекмезъ“ ¹⁾.

Таблица № 9.

Имя хозяина семьи ²⁾: Эмерсеинъ Эмиръ оглу.

Мушннъ въ семьѣ 2 возрастомъ 29 и 21 лѣтъ.

Женщинъ „ 1 „ 22 „

28 ч. Юля.			Перецъ	442	
	Хлѣбъ	1612	Лепешки	{ Мука	1395
	{ Рись	1296		{ Сало	185
Каша	{ Бобы	384			
	Сало	157			
	Катыкъ	985			

29 ч.	Хлѣбъ	1885	31 ч.	Хлѣбъ	1563
	Сыръ	362		Сыръ	291
	Перецъ	147		{ Баранина	1345
Жидкая каша	{ Рись	694	Супъ	{ Помидоры	215
	{ Бобы	295		{ Лукъ	110
	{ Сало	118			

30 ч.	Хлѣбъ	988	1 ч. Августа.	Хлѣбъ	1796
	Сыръ	417		Сыръ	456
				Перецъ	357
				Тыква (варен.).	1125
				Катыкъ	1234

¹⁾ Во избѣжаніе повторовій упомяну здѣсь, что этотъ продуктъ былъ употребляемъ почти всѣми слѣдующими семьями.

²⁾ Семья, проводившая большую часть дня въ работѣ на огородахъ.

2 ч. Пятница.		Количество въ граммахъ.			Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ	1364	3 ч.	Хлѣбъ	1725
	Сало	136		Рисъ	578
Вареники	{ Мука	614	Жидкая каша	{ Бобы	277
Супъ	{ Помидоры	196	Тыева	895	
					Лукъ

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 384 грм. Баранина 2 ч. высчитана изъ супа и варениковъ.

Таблица № 10.

Имя хозяина семьи: **Мустафа Сентъ Халиль оглу.**

Мушнинъ въ семьѣ 4 возрастомъ 46, 21, 16 и 11 лѣтъ.

Женщинъ „ 2 „ 37 и 7 „

4 ч. Авг. До обѣда:		Ужинъ:				
	Хлѣбъ	647	Хлѣбъ	1162		
	Перецъ	225	Каша { Рисъ	981		
	Обѣдъ:		Сало	217		
	Хлѣбъ	945	Катыкъ	1515		
Супъ	{ Баранина	1392	-----			
			{ Помидоры	215	6 ч. До обѣда:	
					Хлѣбъ	335
Лукъ	118	Каша { Рисъ	439			
	Ужинъ:		Катыкъ	678		
	Хлѣбъ	996	Обѣдъ:			
	Баранина	485	Хлѣбъ	1540		
Алва	{ Мука	1132	Перецъ	172		
			{ Сало	154	Катыкъ	1475
-----			Ужинъ:			
5 ч. До обѣда:	Хлѣбъ	884	Хлѣбъ	894		
	Обѣдъ:		Перецъ	131		
	Хлѣбъ	795	Супъ { Баранина	1419		
Супъ	{ Баранина	1214	{ Помидоры	182		
					{ Лукъ	107

7 ч.	<i>До обѣда:</i>	Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	767
	Молоко . . .	1285
	<i>Обѣдъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	2258
	Перецъ . . .	248
	Катыкъ . . .	1872
	<i>Ужинъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	994
Каша . . .	} Рисъ . . .	1533

8 ч.	<i>До обѣда:</i>			
	Хлѣбъ . . .	1069		
	Катыкъ . . .	1917		
	<i>Обѣдъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	1815		
	Перецъ . . .	232		
	Катыкъ . . .	3162		
	<i>Ужинъ:</i>			
Супъ . . .	} Хлѣбъ . . .	998		
			Тыква . . .	1672
			Молока . . .	1388

9 ч. Пятница.	<i>До обѣда:</i>	Количество въ граммахъ.		
	Хлѣбъ . . .	587		
	<i>Обѣдъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	405		
Пирожки.	{ Мука . . .	446		
			Сало . . .	140
			Баранина . . .	1534
Супъ . . .	{ Помидоры . . .	262		
			Лукъ . . .	94
	<i>Ужинъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	615		
Пирожки.	{ Баранина . . .	813		
			Мука . . .	667
			Сало . . .	206

10 ч.	<i>До обѣда:</i>			
	Хлѣбъ . . .	377		
	Катыкъ . . .	1214		
	<i>Обѣдъ:</i>			
	Хлѣбъ . . .	1622		
	Перецъ . . .	186		
	Катыкъ . . .	2412		
	<i>Ужинъ:</i>			
Супъ . . .	{ Хлѣбъ . . .	604		
			Баранина . . .	1472
			Помидоры . . .	241
			Лукъ . . .	85

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1314 грам. Въ ужинѣ 4 ч. алва была приготовлена съ бекмесомъ; въ ужинѣ 8 ч. изъ тыквы и молока—тыквенный супъ (Шорба). Баранина 9 ч. въ обѣдѣ высчитана изъ супа и пирожковъ, въ ужинѣ—изъ пирожковъ и оставшаяся отъ обѣда.

Таблица № 11.

Имя хозяина семьи: Мустафа Усеинъ оглу.
Мушьянъ въ семьѣ 3 возрастомъ 37, 25 и 16 лѣтъ ¹⁾.

		Количество въ граммахъ.			Количество въ граммахъ.		
16 ч. Авг. Пятница.			20 ч.	Хлѣбъ . . .	1212		
	Хлѣбъ . . .	1115		Перецъ . . .	329		
Щи . . .	{	Баранина . . .	Каша . . .	(Пшено . . .	562		
		Капуста . . .		Катыкъ . . .	1597		
		Лукъ . . .		Дыня . . .	1217		

17 ч.	Хлѣбъ . . .	989	21 ч.	Хлѣбъ . . .	1597		
Каша . . .	{	(Пшено . . .	1246	Супъ . . .	(Тыква . . .	976	
		Сало . . .	195		(Молоко . . .	1475	
		Катыкъ . . .	1052		Дыня . . .	785	

18 ч.	Хлѣбъ . . .	1367	22 ч.	Хлѣбъ . . .	1252		
Жидкая каша . . .	{	Пшено . . .	884	Жидкая каша . . .	{	Пшено . . .	934
		Помидоры . . .	475			Сало . . .	212
		Сало . . .	135			Помидоры . . .	248

19 ч.	Хлѣбъ . . .	1653		Дыня . . .	846		
Супъ . . .	{	Баранина . . .	746				
		Капуста . . .	624				
		Помидоры . . .	229				
		Лукъ . . .	134				

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 458 грм. Каждый изъ членовъ данной семьи съѣдалъ, по собственному ихъ показанію, винограда въ сутки ²⁾ 1¹/₂—2 около (4¹/₂—6 фунтовъ).

¹⁾ Рабочіе на виноградникахъ и огородахъ.

²⁾ Беру „сутки“ потому, что караульщикъ виноградника, по обязанности бодрствующій ночью, и въ это время, отъ нечего дѣлать, жусть виноградъ.

Таблица № 12.

Имя хозяина семьи: Меметь Мамуть оглу.

Мущинъ въ семьѣ 1 возрастомъ 36 лѣтъ.

Женщинъ „ 3 „ 21, 8 и 7 „

23 ч. Августа. Пятница.

До обѣда:

Количество
въ
граммахъ.

Хлѣбъ 364
Сало 76

Обѣдъ:

Хлѣбъ 768
Супъ { Баранина . . . 483
 { Помидоры . . . 348
 { Лукъ 131

Ужина:

Голубцы . . . { Хлѣбъ 597
 { Баранина . . . 288
 { Рисъ 424
 { Катикъ 532

24 ч. *До обѣда:*

Хлѣбъ 287
Перецъ 73

Обѣдъ:

Супъ { Хлѣбъ 432
 { Баранина . . . 679
 { Помидоры . . . 278
 { Лукъ 125

Ужина:

Жаркое . . . { Хлѣбъ 356
 { Мелкая рыба . . 815
 { Сало 184

25 ч. *До ужина:*

Хлѣбъ 854
Перецъ 247

Количество
въ
граммахъ.

Лукъ (сырой) . . 188
Катикъ 1349

Ужина:

Уха { Хлѣбъ 573
 { Рыба мелкая . . 983
 { Лукъ 135

26 ч. *До обѣда:*

Хлѣбъ 545
Перецъ 136

Обѣдъ:

Лепешки . . . { Мука 952
 { Сало 105
 { Перецъ 329

Ужина:

Лепешки . . . { Мука 518
 { Сало 57
Каша { Рисъ 678
 { Бобы 227
 { Катикъ 1055

27 ч. *До ужина:*

Хлѣбъ 782
Перецъ 362
Катикъ 1547

Ужина:

Уха { Хлѣбъ 411
 { Мелкая рыба . . 1126
 { Лукъ 167

29 ч.	<i>До ужина:</i>	Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	1147
	Перецъ . . .	385
	Лукъ (сырой) .	146
	Тыква (вареная).	672
	<i>Ужинъ:</i>	
Вареники.	{ Мука . . .	1252
	{ Баранина . . .	553
	{ Катикъ . . .	974

30 ч.	<i>До ужина:</i>	Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	868
	Перецъ . . .	251
	Лукъ (сырой) .	162
	Сало . . .	126
	Катикъ . . .	1276
	<i>Ужинъ:</i>	
Супъ . . .	{ Хлѣбъ . . .	675
	{ Баранина . . .	947
	{ Помидоры . . .	325
	{ Лукъ . . .	116

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 885 грам. Сырой лукъ и тыкву, большими кусками сваренную (29 ч.) въ водѣ, ѣдятъ съ хлѣбомъ.

Таблица № 13.

Имя хозяина семьи: Аметъ Мердинъ оглу.

Мушчинъ въ семьѣ 4 возрастомъ 45, 20, 16 и 12 лѣтъ.

Женщинъ „ 2 „ 25 и 11 „

31 ч. Авг.	<i>До ужина:</i>	
	Хлѣбъ . . .	1835
	Лукъ (сырой) .	276
	Катикъ . . .	2249
	<i>Ужинъ:</i>	
Каша . . .	{ Хлѣбъ . . .	1157
	{ Рисъ . . .	982
	{ Бобы . . .	413
	{ Молоко . . .	1125

Супъ . . .	{ Рисъ . . .	432
	{ Бобы . . .	276
	{ Помидоры . . .	221
	{ Лукъ . . .	136
	{ Сало . . .	173
	<i>Ужинъ:</i>	
Супъ . . .	{ Хлѣбъ . . .	815
	{ Баранина . . .	1296
	{ Помидоры . . .	332
	{ Лукъ . . .	154

1 ч. Сентября.	<i>До обѣда:</i>	
	Хлѣбъ . . .	1086
	<i>Обѣдъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	1349

2 ч.	<i>До ужина:</i>	
	Хлѣбъ . . .	2344
	Лукъ (сырой) .	127
	Катикъ . . .	1925
	<i>Ужинъ:</i>	
	Хлѣбъ . . .	1103

		Количество въ граммахъ.	
Супъ . . .	} Баранина	. 1348	
		} Помидоры	. 265
			} Лукъ . .

3 ч. *До ужина:*

	Хлѣбъ . . .	1981	
	Перецъ . . .	377	
Каша . . .	} Рисъ . . .	1124	
		} Бобы . . .	786
			} Сало . . .

Ужинъ:

Лепешки . .	} Мука . . .	1652	
		} Сало . . .	245
			Катыкъ . . .

4 ч. *До обѣда:*

Лепешки . .	} Мука . . .	978
		} Сало . . .

Обѣдъ:

	Хлѣбъ . . .	637		
	Рисъ . . .	587		
Супъ . . .	} Бобы . . .	216		
		} Помидоры . .	174	
			} Лукъ . . .	120
				} Сало . . .

Ужинъ:

	Хлѣбъ . . .	873
	Перецъ . . .	94
	Катыкъ . . .	1166

5 ч.

До ужина:

		Количество въ граммахъ.
	Хлѣбъ . . .	992
	Перецъ . . .	214
	Катыкъ . . .	1274

Ужинъ:

	Хлѣбъ . . .	684	
	Бобы . . .	538	
Супъ . . .	} Помидоры	243	
		} Лукъ . . .	135
			} Сало . . .

6 ч. *Пятница.*

До обѣда:

	Хлѣбъ . . .	854
--	-------------	-----

Обѣдъ:

Вареники .	} Мука . . .	1446	
		} Баранина . .	638
			Катыкъ . . .

Ужинъ:

	Хлѣбъ . . .	1035	
Супъ . . .	} Баранина . .	1382	
		} Помидоры . .	352
			} Лукъ . . .

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1434 грм. 4-го и 5-го чч. двое взрослыхъ отсутствовали; указанное, слѣдовательно, въ эти дни количество пищи употреблено двумя взрослыми и двумя дѣтьми.

Таблица № 14.

Имя хозяина семьи: **Вели Асанъ оглу.**

Мушципъ въ семьѣ 3 возрастомъ 67, 20 и 16 лѣтъ.

Женщинъ „ „ 2 „ 50 и 21 „

16 ч. Сент. *До ужина:*

Количество
въ
граммахъ.

Хлѣбъ . . . 2725
Перецъ . . . 467
Катыкъ . . . 1876

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 1815
Супъ . . . { Тыква . . . 1572
 { Сало . . . 169

17 ч. *До ужина:*

Хлѣбъ . . . 1794
Каша . . . { Пшено . . . 984
 { Молоко . . . 1695

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 1073
Супъ . . . { Бараньи почки 1124
 { Помидоры . . . 371
 { Лукъ . . . 64

18 ч. *Завтракъ:*

Хлѣбъ . . . 877

Обѣдъ:

Хлѣбъ . . . 1268
Жидкая каша . . . { Рисъ . . . 849
 { Бобы . . . 385
 { Сало . . . 107

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 782
Макар. (варен.) 927
Катыкъ . . . 2110

12 ч. *До ужина:*

Количество
въ
граммахъ.

Хлѣбъ . . . 2678
Перецъ . . . 349
Сало . . . 215

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 1072
Супъ . . . { Бараньи почки 1276
 { Помидоры . . . 342
 { Лукъ . . . 77

20 ч. Пятн. *Завтракъ:*

Хлѣбъ . . . 672

Обѣдъ:

Хлѣбъ . . . 964
Жаркое . . . { Кефаль . . . 947
 { Масло . . . 178

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 1269
Супъ . . . { Баранина . . . 1372
 { Рисъ . . . 344
 { Лукъ . . . 80
Катыкъ . . . 682

21 ч. *До ужина.*

Хлѣбъ . . . 2365
Перецъ . . . 287
Катыкъ . . . 1561

Ужинъ:

Хлѣбъ . . . 922
Супъ . . . { Тыква . . . 1142
 { Молоко . . . 1372

		Количество въ граммахъ.	У ж и н ь:	Количество въ граммахъ.	
Вареники.	{	Баранина . . .	463	Хлѣбъ . . .	968
		Мука . . .	787		
		Масло . . .	94		

22 ч.	До ужина:			Супъ . . .	{
	Хлѣбъ . . .	1884	Баранина . . .		
	Перецъ . . .	312	Помидоры . . .	336	
Каша . . .	{	Рисъ . . .			725
		Бобы . . .			279
		Сало . . .	127		
				Лукъ . . .	114

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1562 грм.
16 ч. тыквенный супъ приготовленъ на водѣ съ саломъ.

Таблица № 15.

Имя хозяина семьи ¹⁾: Сеитъ Ибраимъ Эмирсали оглу.

Мушницъ въ семьѣ 3 возрастомъ 34, 8 и 7 лѣтъ.

Женщинъ „ 1 „ 27 „

25 ч. Сентября.

Супъ . . .	{	Хлѣбъ . . .	1657
		Баранина . . .	965
		Рисъ . . .	372
		Помидоры . . .	263
		Лукъ . . .	84
		Сливки . . .	336

27 ч. Пятница.

Пирожки .	{	Хлѣбъ . . .	737
		Мука . . .	908
		Баранина . . .	1124
		Помидоры . . .	118
		Лукъ . . .	62
		Сливки . . .	485

26 ч.	Хлѣбъ . . .	2072	
	Перецъ . . .	223	
Пилавъ . .	{	Рисъ . . .	1928
		Баранина . . .	567
		Катыкъ . . .	578

28 ч.	Хлѣбъ . . .	382	
	Перецъ . . .	176	
Лепешки .	{	Мука . . .	1118
		Сало . . .	160
Каша . . .	{	Рисъ . . .	2065
		Молоко . . .	1271

¹⁾ Семьи 15, 16, 17 и 18 изъ деревни „Кизилъташъ“.

		Количество въ граммахъ.			Количество въ граммахъ.	
29 ч.	Хлѣбъ . . .	1528	Каша . . .	} Рись . . .	1906	
Лепешки .	{ Мука . . .	652			{ Сало . . .	76
	{ Сало . . .	93			{ Катикъ . . .	2147
Супъ . . .	{ Баранина . . .	872			-----	
	{ Помидоры . . .	164	1 ч. Октября.	Хлѣбъ . . .	1864	
	{ Лукъ . . .	93	Перецъ . . .	366		
-----			Супъ . . .	{ Баранина . . .	819	
30 ч.	Хлѣбъ . . .	1191			{ Рись . . .	425
	Перецъ . . .	215			{ Лукъ . . .	75

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1340 грм. Баранина 27 ч. употреблена въ супѣ и пирожкахъ.

Таблица № 16.

Имя хозяина семьи: **Мустафа Османъ оглу.**
 Мушинъ въ семьѣ 1 возрастомъ 28 лѣтъ.
 Женщинъ „ 1 „ 25 „

26 ч. Сентября.		} Лепешки .	{ Мука . . .	718					
	Хлѣбъ . . .			837	} Сало . . .	124			
	Перецъ . . .			406		} Пшено . . .	927		
Супъ . . .	{ Пшено . . .			1248			} Помидоры . . .	155	
	{ Помидоры . . .			182				} Лукъ . . .	65
	{ Лукъ . . .			154					-----
	{ Сало . . .	106	30 ч.	Хлѣбъ . . .					986
-----		Перецъ . . .	318	} Мука . . .	472				
27 ч. Пятница.	Хлѣбъ . . .	526	} Сало . . .		132				
Супъ . . .	{ Баранина . . .	662			} Рись . . .	864			
	{ Бобы . . .	365				} Бобы . . .	235		
	{ Помидоры . . .	206		} Помидоры . . .			123		
	{ Лукъ . . .	122	} Лукъ . . .				54		
-----		1 ч. Октября.			Хлѣбъ . . .		642		
28 ч.	Хлѣбъ . . .	475			Жаркое . (Баранина . . .	781			
	Перецъ . . .	268							

		Количество въ граммахъ.		Количество въ граммахъ.				
Супь . . .	{	Пшено . . .	487	3 ч.	Хлѣбъ . . .	920		
		Бобы . . .	176			Перецъ . . .	273	
		Помидоры . . .	140			{	Рисъ . . .	579
		Лукъ . . .	62				Бобы . . .	295
.....				Супь . . .	{	Помидоры . . .	125	
2 ч.	{	Хлѣбъ . . .	1127			Лукъ . . .	67	
		Перецъ . . .	384			Сало . . .	84	
Алва . . .	{	Мука . . .	742					
		Сало . . .	215					
Каша . . .	{	Рисъ . . .	562					

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 544 грм. Сало 28, 30 и 2 чч. высчитано изъ двухъ блюдеъ, указанныхъ въ этихъ числахъ. Супь 1 ч. приготоовленъ на салѣ, оставшемся въ это же число отъ жареной баранины.

Таблица № 17.

Имя хозяина семьи: **Османъ Селями оглу.**

Мущинъ въ семьѣ 3 возрастомъ 30, 16 и 10 лѣтъ.

Женщинъ „ 2 „ 38 и 16 „

3 ч. Октября.				Лепешки.	{	Мука . . .	2618
Супь и Каша . .	{	Хлѣбъ . . .	3653	Супь . . .	{	Сало . . .	262
		Рисъ . . .	1947			Картофель . . .	1343
		Помидоры . . .	386			Помидоры . . .	162
		Лукъ . . .	164			Лукъ . . .	80
		Сало . . .	129			Чеснокъ . . .	57
.....							
4 ч. Пятница.				6 ч.		Хлѣбъ . . .	2115
Пирожки.	{	Хлѣбъ . . .	1548	Супь . . .	{	Перецъ . . .	512
		Мука . . .	1146			Баранина . . .	1577
		Сало . . .	196			Рисъ . . .	953
		Баранина . . .	1768			Лукъ . . .	135
		Помидоры . . .	255			Чеснокъ . . .	76
Супь . . .	{	Лукъ . . .	77			
		Чеснокъ . . .	42				
.....				7 ч.		Хлѣбъ . . .	1786
5 ч.	{	Хлѣбъ . . .	1912	Лепешки.	{	Мука . . .	1232
		Перецъ . . .	435			Сало . . .	123
				Жаркое .	{	Баранина . . .	1048
				Каша . . .	{	Рисъ . . .	1221

		Количество въ граммахъ.	Количество въ граммахъ.		
8 ч.	Хлѣбъ . . .	2613	9 ч. Хлѣбъ . . .	2827	
	Перецъ . . .	487		Перецъ . . .	392
Лепешки.	{ Мука . . .	978	Лепешки.	{ Мука . . .	895
	{ Сало . . .	98		{ Сало . . .	64
Супъ . . .	{ Баранина . . .	886	Супъ . . .	{ Рисъ . . .	1014
	{ Помидоры . . .	173		{ Картофель . . .	1429
	{ Лукъ . . .	132		{ Помидоры . . .	272
				{ Лукъ . . .	86

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 794 грм. 4 ч. Баранина была высчитана изъ супа и пирожковъ; сало 5 ч.—изъ лепешекъ и супа. Рисовую кашу 7 ч. ѣли съ саломъ отъ жареной баранины.

Таблица № 18.

Имя хозяина семьи: **Османъ Меметь оглу.**

Мушинъ въ семьѣ 1 возрастомъ 27 лѣтъ.

Женщинъ " 2 " 50 и 25 лѣтъ.

5 ч. Октября.			8 ч.	Хлѣбъ . . .	1378
	Хлѣбъ . . .	1834		Перецъ . . .	546
	Перецъ . . .	227	Лепешки .	{ Мука . . .	1283
Каша . . .	{ Рисъ . . .	749		{ Сало . . .	107
	{ Бобы . . .	260	Катыкъ . . .	2254	
	Катыкъ . . .	1262	-----		
6 ч.	Хлѣбъ . . .	1273	9 ч.	Хлѣбъ . . .	1715
Алва . . .	{ Мука . . .	452		Перецъ . . .	308
	{ Сало . . .	65		{ Рисъ . . .	685
Супъ . . .	{ Рисъ . . .	343	Супъ . . .	{ Бобы . . .	467
	{ Бобы . . .	429		{ Помидоры . . .	325
	{ Помидоры . . .	142		{ Лукъ . . .	122
	Лукъ . . .	72		{ Сало . . .	155
	Катыкъ . . .	1551	-----		
7 ч.	Хлѣбъ . . .	1406	10 ч.	Хлѣбъ . . .	1195
Супъ . . .	{ Баранина . . .	865		Перецъ . . .	353
	{ Бобы . . .	368	Супъ . . .	{ Пшено . . .	1382
	{ Помидоры . . .	232		{ Бобы . . .	342
	{ Лукъ . . .	91		{ Помидоры . . .	284
				{ Сало . . .	94

11 ч. Пятница.

	Количество въ граммахъ.
Хлѣбъ	966
Вареники. { Мука	649
{ Баранина	1078

	Количество въ граммахъ.
Супъ { Помидоры	125
{ Лукъ	64
{ Катикъ	968

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1629 гри. Баранина 11 ч. высчитана изъ супа и варениковъ.

Таблица № 19.

Имя хозяина семьи: **Мустафа Умеръ оглу.**

Мушчинъ въ семьѣ 1 возрастомъ 22 лѣтъ.

Женщинъ „ 1 „ 23 „

14 ч. Октября.

Обѣдъ:

Хлѣбъ	742
Жареные. { Картофель	676
{ Лукъ	45
{ Масло	84

Ужинъ:

Хлѣбъ	328
Супъ { Баранина	712
{ Картофель	518
{ Лукъ	58

15 ч.

Обѣдъ:

Хлѣбъ	607
Каша { Рисъ	525
{ Молоко	984

Ужинъ:

Хлѣбъ	235
Жаркое. { Рыба мелкая	629
{ Масло	115

16 ч.

До ужина:

Хлѣбъ	983
-----------------	-----

Перецъ	144
Катикъ	1276

Ужинъ:

Лепешки. { Мука	689
{ Масло	98
{ Катикъ	615

17 ч.

Обѣдъ:

Хлѣбъ	512
Перецъ	75
Каша. { Рисъ	466
{ Сало	54

Ужинъ:

Хлѣбъ	317
Супъ { Баранина	846
{ Картофель	329
{ Лукъ	36

18 ч. Пятница.

Обѣдъ:

Хлѣбъ	154
Вареники. { Мука	388
{ Баранина	129
{ Катикъ	825

		Количество въ граммахъ.			Количество въ граммахъ.
	<i>У ж и н ъ:</i>				
		Хлѣбъ 283	Супъ	{ Баранина 754 Картофель 262 Лукъ 39	
Вареники.	{ Мука 155 Баранина 687				
Супъ	{ Картофель 223 Лукъ 42				
<hr/>					
19 ч.	<i>Об ѣ д ѣ:</i>		20 ч.	<i>Об ѣ д ѣ:</i>	
	Хлѣбъ 556			Хлѣбъ 385	
	Перецъ 86		Супъ	{ Баранина 463 Картофель 245 Лукъ 47	
	Катыкъ 748				
	<i>У ж и н ъ:</i>			<i>У ж и н ъ:</i>	
	Хлѣбъ 362		Супъ	{ Хлѣбъ 673 Баранина *) 228 Рисъ 334 Лукъ 34 Сало 62	

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 775 грм. Баранина въ ужинѣ 18 ч. высчитана изъ супа и варениковъ.

Таблица № 20.

Имя хозяина семьи: **Ибраимъ Усеинъ оглу**

Мушнинъ въ семьѣ 4 возрастомъ 50, 17, 12 и 8 лѣтъ.

Женщинъ " " 2 " " 32 и 9 "

22 ч. Окт.	<i>До ужина:</i>			<i>У ж и н ъ:</i>		
	Хлѣбъ 2489		Супъ	{ Хлѣбъ 1065 Баранина 1343 Помидоры 232 Лукъ 117		
	Лукъ 143					
	Сало 105					
	Катыкъ 876					
	<i>У ж и н ъ:</i>					
	Хлѣбъ 978		24 ч.	<i>До ужина.</i>		
Каша	{ Рисъ 1372 Молоко 1548			Хлѣбъ 2764		
				Лукъ 186		
				Катыкъ 1468		
<hr/>						
23 ч.	<i>До ужина:</i>			<i>У ж и н ъ.</i>		
	Хлѣбъ 726		Каша	{ Хлѣбъ 1156 Пшено 1265 Сало 162		
Лепешки	{ Мука 1442 Сало 120					
		Катыкъ 813				

25 ч. Пятн. До обѣда.

	Количество въ граммахъ.
Хлѣбъ	354

Обѣдъ.

Хлѣбъ	582
Вареники	786
} Мука	786
} Баранина	131
Катыкъ	767

Ужинъ:

Хлѣбъ	731
Вареники	539
} Мука	539
} Баранина	1282
Супъ	194
} Помидоры	194
} Лукъ	87
Катыкъ	682

26 ч. До ужина:

Хлѣбъ	1958
Супъ	874
} Пшено	874
} Помидоры	156
} Лукъ	62
} Сало	85
Катыкъ	984

Ужинъ:

Вареники	1256
} Мука	1256
} Сало	114

Количество
въ
граммахъ.

Рисъ	1047
Молоко	1238

27 ч. До ужина:

Хлѣбъ	1436
Каша	1314
} Пшено	1314
} Молоко	1675

Ужинъ:

Хлѣбъ	1212
Супъ	786
} Пшено	786
} Помидоры	147
} Лукъ	68
} Сало	73

28 ч. До ужина:

Хлѣбъ	693
Лепешки	1184
} Мука	1184
} Сало	132
Катыкъ	1417

Ужинъ:

Хлѣбъ	954
Супъ	1251
} Баранина	1251
} Помидоры	214
} Лукъ	95

Примѣчанія. Сахара потреблено за недѣлю 1172 грм. Баранина въ ужинѣ 25 ч. высчитана изъ супа и варениковъ.

ТАБЛИЦА,

указывающая процентное содержаніе основныхъ питательныхъ началъ въ продуктахъ, встрѣчавшихся при наблюденіяхъ.

П Р О Д У К Т Ы.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина очень жирная	14,80	36,39	—
„ полужирная	17,11	5,77	—
„ тощая	18,30	4,90	—
Баранья почка	16,56	3,33	—
Бобы турецкіе	30,80	3,00	48,30
Дыня	0,92	0,18	9,05
Капуста	1,97	0,26	3,60
Картофель	2,80	0,15	17,40
Кукуруза	9,18	4,39	73,09
Лукъ	1,68	0,10	10,82
Макароны	9,02	0,30	76,77
Масло коровье	0,60	83,59	0,40
Медъ	1,18	—	69,48
Молоко и катыкъ	4,00	4,00	5,00
Мука пшеничная	12,00	1,23	68,95
Огурцы	1,02	—	2,28
Перецъ стручковый (турецкій).	3,20	—	9,20
Помидоры	1,25	0,33	4,07
Пшеница	17,20	2,12	63,12
Пшено	10,82	5,46	67,75
Рисъ	7,52	0,85	75,36
Рыба Кефаль	10,11	7,11	—
„ мелкая	18,10	2,90	—
Сало баранье	0,25	87,88	0,83
Сахаръ	—	—	96,50
Сливки	3,61	26,75	3,52
Сыръ овечій „Брынза“	23,28	28,04	—
Тыква	0,68	0,15	7,00
Хлѣбъ пшеничной 1-й сортъ	7,50	0,30	40,90
„ „ 2-й сортъ	10,20	1,50	52,70
Чеснокъ	6,76	—	26,31
Чечевица	25,07	2,31	55,16

Таблица № 1.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Селима Умеръ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина очень жирная .	236,25	34,96	85,97	—
„ полужирная . .	1578,00	269,99	91,05	—
Сыръ овечій	330,25	76,88	92,60	—
Масло коровье	290,75	1,74	242,84	1,16
Сало баранье	146,50	0,37	128,74	1,22
Катысь	793,50	31,74	31,74	39,67
Сливки	43,00	1,55	11,50	1,51
Хлѣбъ 2-й сортъ	2513,00	256,33	37,69	1324,35
Мука пшеничная	545,50	60,66	8,84	388,01
Рисъ	774,25	58,22	6,69	583,47
Бобы турецкіе	35,75	11,01	1,07	17,27
Чечевица	143,75	36,04	3,32	79,29
Лукъ	165,25	2,78	0,16	17,82
Чеснокъ	21,25	1,44	—	5,59
Медъ	223,00	2,68	—	164,39
Сахаръ	276,50	—	—	266,82
Итого въ недѣлю . .	8116,50	846,39	742,21	2890,57
Въ день на каждаго члена семьи среднимъ числомъ	1159,50	120,91	106,03	412,94

Таблица № 2.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Усейна Халиль оглу.

ПРОДУКТЫ.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводъ.
Баранина полужирная . . .	300,00	51,33	17,31	—
„ тощая	1126,50	206,15	55,20	—
Сыръ овечій	315,00	73,33	88,33	—
Масло коровье	207,50	1,24	173,45	0,83
Сало баранье	120,00	0,30	105,46	1,00
Катыкъ	671,00	26,84	26,84	33,55
Сливки	95,50	3,45	25,55	3,36
Хлѣбъ 1-й сортъ	2594,00	194,55	7,78	1060,95
Макароны	226,00	20,38	0,68	173,49
Рисъ	585,00	43,99	4,97	440,86
Бобы	100,00	30,80	3,00	48,30
Чечевица	41,00	10,28	0,95	22,61
Лукъ	22,50	0,38	0,02	2,43
Огурцы	253,00	2,58	—	5,77
Медъ	120,50	1,45	—	88,83
Сахаръ	415,00	—	—	400,47
Итого въ недѣлю	7192,50	667,05	509,54	2282,45
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1027,50	95,29	72,79	326,06

Таблица № 3.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Мустафы Меметь оглу.

ПРОДУКТЫ.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Угледодь.
Баранина полужирная . . .	1211,00	207,20	69,87	—
Сыръ овечій	487,00	113,37	136,55	—
Масло коровье	272,25	1,63	226,57	1,09
Сало баранье	156,00	0,39	137,09	1,29
Батыеъ	1028,00	41,12	41,12	51,40
Хлѣбъ 1-й сортъ	141,50	10,61	0,42	57,87
Хлѣбъ 2-й сортъ	2532,00	258,26	37,98	1334,36
Мука пшеничная	331,50	36,86	5,37	235,79
Макароны	65,50	5,91	0,20	50,28
Рисъ	387,00	29,10	3,29	291,64
Чечевица	116,75	29,27	2,70	64,40
Лукъ	139,25	2,34	0,14	15,07
Чеснокъ	41,25	2,79	—	10,85
Огурцы.	243,50	2,48	—	5,55
Медъ	305,75	3,67	—	225,40
Сахаръ	326,00	—	—	314,60
Итого въ недѣлю	7784,25	745,00	661,30	2659,59
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1112,03	106,43	94,47	379,94

Таблица № 4.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Асана Сентъ Халиль оглу.

ПРОДУКТЫ.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	1153,67	197,39	66,57	—
Сыръ овечій	590,00	137,35	165,44	—
Масло коровье	242,00	1,45	202,29	0,99
Сало баранье.	48,67	0,12	42,77	0,40
Катыкъ	1135,00	45,40	45,40	56,75
Сливки	119,00	4,29	31,83	4,19
Хлѣбъ 2-й сортъ	2466,67	251,91	37,04	1301,52
Мука пшеничная	395,33	47,44	4,86	272,58
Макаронны	162,33	14,64	0,49	124,62
Рисъ	296,00	22,26	2,52	223,06
Бобы	73,67	22,69	2,21	35,58
Чечевица	139,67	35,01	3,23	77,04
Лукъ	86,67	1,46	0,09	9,38
Огурцы	179,00	1,82	—	4,08
Медъ	191,33	2,26	—	132,94
Сахаръ	317,00	—	—	305,90
Итого въ недѣлю	7599,01	785,49	604,74	2549,03
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1085,57	112,21	86,39	364,15

Таблица № 5.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Сеита Нафе Усеинъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная .	1113,00	190,43	64,22	—
„ тощая	422,33	77,29	20,69	—
Сыръ овечій	309,67	72,09	86,83	—
Масло коровье	394,33	2,36	329,62	1,58
Катыкъ	782,67	31,31	31,31	39,13
Хлѣбъ 2-й сортъ	2614,00	264,63	39,21	1377,58
Мука пшеничная	198,00	23,76	1,43	136,52
Макаронны	149,33	13,47	0,45	114,64
Кукуруза	286,67	26,32	12,58	209,53
Пшеница	228,33	39,27	4,84	134,12
Чечевица	260,67	65,35	6,02	181,11
Лукъ	196,33	3,30	0,20	21,24
Огурцы	299,00	3,05	—	6,82
Медъ	204,67	2,41	—	142,20
Сахаръ	452,67	—	—	436,81
Итого въ недѣлю	7911,67	815,04	597,40	2801,28
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1130,24	116,43	85,34	400,18

Таблица № 6.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Ибраима Усеннъ Эфенди оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азоти- стыхъ ве- ществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина очень жирная	284,00	42,03	103,35	—
„ полужирная	1923,50	329,11	110,98	—
Масло коровье	451,50	2,71	377,41	1,81
Сало баранье	45,50	0,11	39,98	0,38
Хлѣбъ 2-й сортъ	2090,00	213,18	31,35	1101,43
Мука пшеничная	236,00	28,32	2,90	162,72
Рисъ	203,50	15,30	1,73	153,36
Пшеница	147,50	25,37	3,13	93,10
Картофель	132,00	3,70	0,20	22,97
Чечевица	261,00	65,43	6,03	143,97
Помидоры	374,00	4,67	1,23	15,22
Лукъ	216,50	3,64	21,65	23,42
Перецъ стручковый	52,50	1,68	—	4,83
Огурцы	324,50	3,31	—	7,40
Медъ	152,00	1,79	—	105,61
Сахаръ	518,00	—	—	499,87
Итого въ недѣлю	7412,00	740,35	699,94	2336,09
Въ день на каждого сред- нимъ числомъ	1058,86	105,76	99,99	333,73

Таблица № 7.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Османа Аметъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеродовъ.
Баранина полужирная . . .	1761,00	301,31	101,61	—
Сыръ овечій	337,33	78,56	94,59	—
Масло коровье	160,67	0,94	134,30	0,64
Сало баранье	328,00	0,82	288,25	2,72
Катыкъ	738,67	29,55	29,55	36,93
Хлѣбъ 1-й сортъ	818,00	61,35	2,45	334,56
Хлѣбъ 2-й сортъ	2145,00	218,79	32,17	1130,41
Мука пшеничная	213,33	25,60	2,62	147,09
Рисъ	610,00	45,87	5,18	459,70
Картофель	467,00	13,08	0,70	81,26
Бобы	156,67	48,25	4,70	75,67
Помидоры	459,00	5,74	1,51	18,68
Лукъ	178,33	3,00	0,18	19,29
Перецъ стручковый	28,33	0,91	—	2,61
Сахаръ	307,00	—	—	296,25
Итого въ недѣлю	8708,33	810,77	697,81	2605,75
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1244,05	115,82	99,69	372,25

Таблица № 8.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Усейна Мердинъ Сеитъ оглу.

ПРОДУКТЫ.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	1006,75	172,25	58,09	—
„ тощая	528,75	96,76	25,91	—
Рыба Кефаль	428,75	43,35	30,48	—
Масло коровье	90,50	0,54	75,65	0,36
Сало баранье	303,50	0,76	266,71	2,52
Катыкъ	549,00	21,96	21,96	27,45
Хлѣбъ 2-й сортъ	3926,75	400,53	58,90	2069,40
Мука пшеничная	471,75	56,61	5,80	325,27
Рисъ	1004,75	75,56	8,54	757,18
Бобы	145,00	44,81	4,36	70,28
Картофель	242,50	6,79	0,36	42,19
Помидоры	179,00	2,24	0,59	7,28
Лукъ	106,50	1,79	0,11	11,52
Сахаръ	351,50	—	—	339,20
Итого въ недѣлю	9235,50	923,95	557,46	3652,65
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1319,36	131,99	79,64	521,81

Таблица № 9.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Эмерсина Эмиръ Али оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . .	822,33	140,70	47,45	—
Сыръ овечій	508,67	118,42	142,63	—
Сало баранье	231,33	0,58	203,29	1,92
Катыкъ	1541,33	61,65	61,65	77,07
Хлѣбъ 2-й сортъ . . .	3644,33	371,72	54,66	1920,56
Мука пшеничная	669,67	80,36	7,57	461,73
Рисъ	853,00	64,14	7,25	646,23
Бобы	318,67	98,14	9,56	153,92
Помидоры	137,00	1,71	0,45	5,57
Тыква	673,33	4,58	1,01	47,13
Лукъ	56,67	0,95	0,06	6,13
Перецъ стручковый . . .	315,33	10,09	—	29,01
Сахаръ	128,00	—	—	123,52
Итого въ недѣлю	9899,66	953,04	535,58	3472,79
Въ день на каждого среднимъ числомъ . . .	1414,24	136,15	76,51	496,11

Таблица № 10.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Мустафы Сеитъ Халилъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	1612,08	275,83	93,02	—
Сало баранье	172,62	0,43	151,70	1,43
Молоко и катыкъ	3274,44	130,98	130,98	163,72
Хлѣбъ 2-й сортъ	3930,78	400,94	58,96	2071,52
Мука пшеничная	434,52	52,14	5,34	299,60
Рисъ	571,56	42,98	4,86	430,83
Помидоры	218,70	2,73	0,72	8,90
Тыква	323,58	2,20	4,85	22,65
Лукъ	99,84	1,68	0,10	10,80
Перецъ стручковый	231,12	7,39	—	212,62
Сахаръ	254,34	—	—	245,44
Итого въ недѣлю	11123,58	917,30	450,53	3467,51
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1589,08	131,04	64,36	495,36

Таблица № 11.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Мустафы Усеинъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	557,67	95,42	32,18	—
Сало баранье	180,67	0,45	158,77	1,50
Молоко и батырь	1374,67	54,99	54,99	68,73
Хлѣбъ 2-й сортъ	3061,67	312,29	49,26	1613,50
Пшено	1208,67	130,81	65,99	818,87
Капуста	387,33	7,63	0,84	12,28
Помидоры	317,33	3,97	1,05	12,91
Лукъ	69,67	1,17	0,21	7,54
Дыня	949,33	8,73	1,71	85,91
Тыква	325,33	2,21	0,49	22,77
Перецъ стручковый	109,67	3,51	—	10,09
Сахаръ	152,37	—	—	147,33
Итого въ недѣлю	7694,68	621,18	365,49	2801,43
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1099,24	88,74	52,21	400,20

Таблица № 12.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Мамета Мамуть оглу.

ПРОДУКТЫ.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина очень жирная	226,33	33,50	82,36	—
„ полужирная	750,33	128,38	43,29	—
Рыба мелкая	974,67	176,41	28,26	—
Сало баранье	182,67	0,46	160,53	1,52
Катыкъ	2244,33	89,77	89,77	112,22
Хлѣбъ 2-й сортъ	2886,33	294,41	43,29	1521,10
Мука пшеничная	907,33	108,88	14,49	625,61
Рисъ	367,33	27,62	3,12	276,82
Бобы	75,67	23,30	2,27	36,54
Помидоры	317,00	3,96	1,05	12,90
Лукъ	390,00	6,55	0,39	42,20
Тыква	224,00	1,52	0,34	15,68
Перецъ стручковый	594,33	19,02	—	54,68
Сахаръ	295,00	—	—	284,67
Итого въ недѣлю	10435,32	913,78	469,16	2983,94
Въ день на каждаго среднимъ числомъ	1490,76	130,54	67,02	426,28

Таблица № 13.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Амета Мердинъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	874,50	149,63	50,46	—
Сало баранье	211,35	0,53	185,73	1,75
Молоко и ваткы	2056,11	82,24	82,24	102,80
Хлѣбъ 2-й сортъ	3498,09	356,80	52,47	1843,49
Мука пшеничная	874,26	104,91	10,75	602,80
Рисъ	651,86	49,02	5,54	491,24
Бобы	502,74	154,84	15,08	242,82
Помидоры	344,46	0,86	1,14	14,02
Лукъ	259,50	4,36	0,26	28,08
Перецъ стручковый	163,08	5,22	—	15,00
Сахаръ	268,86	—	—	259,45
Итого въ недѣлю	9704,81	908,41	403,67	3601,45
Въ день на каждаго среднимъ числомъ	1386,40	129,77	57,67	514,49

Таблица № 14.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Вели Асанъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азоти- стыхъ ве- ществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	606,40	103,75	34,99	—
Почки бараньи	480,00	79,49	15,99	—
Рыба Кефаль	189,40	19,15	13,47	—
Масло коровье	54,40	0,33	45,47	0,22
Сало баранье	123,60	0,30	108,27	1,02
Молоко и Катыкъ	1859,20	74,39	74,39	92,96
Хлѣбъ 1-й сортъ	570,40	42,78	17,11	233,29
Хлѣбъ 2-й сортъ	4055,20	413,63	60,83	2137,09
Мука пшеничная	157,40	18,89	1,94	108,53
Макаронны	185,40	16,72	0,56	142,33
Пшено	196,80	21,29	10,74	133,33
Рисъ	383,60	28,85	3,26	290,73
Бобы	132,80	40,90	3,98	64,14
Помидоры	209,80	2,62	0,69	8,54
Тыква	542,80	3,69	0,81	38,00
Лукъ	67,00	1,12	0,07	7,25
Перецъ стручковый	383,00	12,26	—	35,24
Сахаръ	312,40	—	—	301,47
Итого въ недѣлю	10509,60	880,16	382,57	3594,14
Въ день на каждого сред- нимъ числомъ	1501,37	125,74	54,65	513,45

Таблица № 15.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Сента Ибраимъ Эмирсали Оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	1449,00	247,92	83,61	—
Сало баранье	109,67	0,27	95,37	0,91
Молоко и катыкъ	1332,00	53,28	53,28	66,60
Сливки	273,67	9,88	73,20	9,63
Хлѣбъ 2-й сортъ	3143,67	320,65	47,15	1656,71
Мука пшеничная	892,67	107,12	10,98	615,49
Рисъ	2232,00	167,85	18,97	1682,03
Помидоры	181,67	2,27	0,60	7,39
Лукъ	104,67	1,76	10,47	11,33
Перецъ стручковый	316,67	10,13	—	29,13
Сахаръ	446,67	—	—	431,03
Итого въ недѣлю	10482,36	921,13	393,63	4510,25
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1497,48	131,59	56,23	644,32

Таблица № 16.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Мустафы Османъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	721,50	123,45	40,63	—
Сало баранье	330,50	0,83	230,44	2,74
Хлѣбъ 2-й сортъ	2756,50	281,16	41,45	1452,67
Мука пшеничная	966,00	115,92	11,88	666,06
Рисъ	1002,50	75,39	8,52	755,48
Пшено	1331,00	144,01	72,67	901,65
Бобы	535,50	164,93	16,06	258,65
Помидоры	465,50	5,82	1,54	18,94
Лукъ	262,00	4,40	0,26	28,35
Перецъ стручковый	824,50	26,38	—	75,85
Сахаръ	272,00	—	—	262,48
Итого въ недѣлю	9467,50	942,29	423,45	4422,87
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1352,50	134,61	60,49	631,84

Таблица № 17.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Османа Селями оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеродовъ.
Баранина полужирная . . .	1168,66	199,96	67,63	—
Сало баранье	193,78	0,48	170,29	1,61
Хлѣбъ 2-й сортъ	3656,44	372,96	54,85	1926,94
Мука пшеничная	1526,44	183,01	18,77	1052,48
Рисъ	1141,10	85,81	9,70	859,93
Картофель	616,00	17,25	0,92	107,18
Помидоры	277,34	3,47	0,91	11,29
Перецъ стручковый	421,34	13,48	—	38,76
Лукъ	149,78	2,52	0,15	16,21
Чеснокъ	38,88	2,63	—	10,23
Сахаръ	176,44	—	—	170,26
Итого въ недѣлю	9366,20	881,73	323,22	4194,89
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1338,03	125,96	46,17	599,27

Таблица № 18.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Османа Меметь оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азоти- стыхъ ве- ществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	647,67	110,81	39,37	—
Сало баранье	140,33	0,35	123,32	1,16
Катыкъ	2011,67	80,47	80,47	100,58
Хлѣбъ 1-й сортъ	928,00	69,59	2,78	379,55
Хлѣбъ 2-й сортъ	2327,67	237,42	34,91	1226,68
Мука пшеничная	794,67	95,36	9,77	547,92
Рисъ	592,33	44,54	5,03	446,38
Пшено	460,67	49,84	25,15	312,10
Бобы	622,00	191,58	18,66	300,43
Помидоры	369,33	4,62	1,22	15,03
Лукъ	116,33	1,95	0,12	12,59
Перецъ стручковый	478,00	15,30	—	43,98
Сахаръ	543,00	—	—	523,99
Итого въ недѣлю	10031,67	901,83	340,80	3910,39
Въ день на каждого сред- нимъ числомъ	1433,09	128,83	48,69	558,63

Таблица № 19.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ членомъ семьи
Муштафы Умеръ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина очень жирная	377,00	55,80	137,19	—
„ полужирная	1532,50	262,21	88,42	—
Рыба мелкая	314,50	56,92	9,12	—
Масло коровье	148,50	0,89	124,13	0,59
Сало баранье	58,00	0,14	50,97	0,48
Молоко и катыкъ	2224,00	88,96	88,96	111,20
Хлѣбъ 2-й сортъ	3068,50	312,99	46,03	1617,10
Мука пшеничная	616,00	73,92	7,58	424,73
Рисъ	662,50	49,82	5,63	499,28
Картофель	1126,50	31,54	1,69	196,01
Лукъ	150,50	2,53	0,15	162,84
Перецъ стручковый	152,50	4,88	—	14,13
Сахаръ	387,50	—	—	373,94
Итого въ недѣлю	10818,50	940,60	559,87	3400,30
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1545,50	134,37	79,98	485,76

Таблица № 20.

Недѣльное количество пищи, употребленной каждымъ взрослымъ членомъ семьи Ибраима Усеинъ оглу.

П Р О Д У К Т Ы.	Количество ихъ.	Азотистыхъ веществъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
Баранина полужирная . . .	858,63	146,91	49,54	—
Сало баранье	169,50	0,42	148,96	1,41
Молоко и катыкъ	2457,42	98,30	98,30	122,87
Хлѣбъ 2-й сортъ	3663,84	373,71	54,96	1930,84
Мука пшеничная	1115,79	133,89	13,72	769,34
Рисъ	518,34	38,98	4,40	390,62
Пшено	908,34	98,28	49,59	615,40
Помидоры	202,08	2,53	0,67	8,22
Лукъ	162,42	2,73	0,16	17,57
Сахаръ	251,13	—	—	242,34
Итого въ недѣлю	10307,49	895,75	420,30	4098,61
Въ день на каждого среднимъ числомъ	1472,50	127,96	60,04	585,51

СРЕДНІЯ НА КАЖДАГО ВЗРОСЛАГО ЧЛ

№ Семей.	ИМЕНА ХОЗЯЕВЪ СЕМЕЙ.	Вѣсовое количество всей пищи въ 1 день на каждаго взрослого члена семьи.
1	Селимъ Умеръ оглу	1159
2	Усеинъ Халиль оглу	1027
3	Мустафа Меметь оглу	1112
4	Асанъ Сеить Халиль оглу	1085
5	Сеить Нафе Усеинъ оглу	1130
6	Ибраимъ Усеинъ Эфенди оглу	1058
Итого		6571
Среднія величины		1095
7	Османъ Аметъ оглу	1244
8	Усеинъ Мердинъ Сеить оглу	1319
9	Эмерсеинъ Эмиръ Али оглу	1414
10	Мустафа Сеить Халиль оглу	1589
11	Мустафа Усеинъ оглу	1099
12	Меметь Мамуть оглу	1490
13	Аметъ Мердинъ оглу	1386
14	Вели Асанъ оглу	1501
15	Сеить Ибраимъ Эмирсали оглу	1497
16	Мустафа Османъ оглу	1352
17	Османъ Селями оглу	1338
18	Османъ Меметь оглу	1433
19	Мустафа Умеръ оглу	1545
20	Ибраимъ Усеинъ оглу	1472
Итого		19679
Среднія величины		1405

Принимая въ расчетъ потребленный одинадцатой семьей в ноградъ (см. ниже), получимъ для 14 послѣднихъ семей среднія величины

А ВЪ ИЗСЛѢДОВАННЫХЪ СЕМЬЯХЪ.

Количество азотистыхъ веществъ въ 1 день на каждаго взрослого члена семьи.			Количество безъазотистыхъ веществъ въ 1 день на каждаго взрослого члена семьи.		
Всѣхъ азотистыхъ веществъ.	Азотистыхъ веществъ животнаго происхождения.	Азотист. веществъ растительнаго происхождения.	Жиrowъ.	Угледововъ.	Всѣхъ безъазотистыхъ веществъ.
120,91	59,60	61,31	106,03	412,94	518,97
95,29	51,80	43,49	72,79	326,06	398,85
106,43	51,96	54,47	94,47	379,94	474,41
112,21	55,14	57,07	86,39	364,15	450,54
116,43	53,35	63,08	85,34	400,18	485,52
105,76	53,42	52,34	99,99	333,73	433,72
657,03	325,27	331,76	545,01	2217,00	2762,01
109,50	54,21	55,29	90,83	369,50	460,33
115,82	58,74	57,08	99,69	372,25	471,94
131,99	47,94	84,05	79,64	521,81	601,45
136,15	45,91	90,24	76,51	496,11	572,62
131,04	58,18	72,86	64,36	495,36	559,72
88,74	21,55	67,19	52,21	400,20	452,41
130,54	61,22	69,32	67,02	426,28	493,30
129,77	33,20	96,57	57,67	514,49	572,16
125,74	39,63	86,11	54,65	513,45	568,10
131,59	44,48	87,11	56,23	644,32	700,55
134,61	17,75	116,86	60,49	631,84	692,33
125,96	28,63	97,33	46,17	599,27	645,44
128,83	27,37	101,46	48,69	558,63	607,32
134,37	66,42	68,95	79,98	485,76	565,74
127,96	35,09	92,87	60,04	585,51	645,55
1773,11	586,11	1187,00	903,35	7245,28	8148,63
126,65	41,86	84,79	64,52	517,52	582,04
128,03	41,86	86,17	64,52	534,37	598,89

Въ послѣдней таблицѣ, общей для всѣхъ семей, азотистыя вещества, составляющія, какъ сказано раньше, главную основу питательности каждаго пищевого продукта, высчитаны отдѣльно изъ продуктовъ растительнаго и животнаго происхожденія. Сдѣлано это для того, чтобъ судить, хотя приблизительно, о питательномъ достоинствѣ пищи, падающей среднимъ числомъ на долю каждаго взрослого члена въ изслѣдованныхъ семьяхъ, такъ какъ это достоинство опредѣляется, какъ извѣстно, не количествомъ заключающихся въ пищу различныхъ питательныхъ началъ, а степенью ихъ усвояемости. Работы же многихъ изслѣдователей, какъ за границей, такъ и у насъ въ Россіи, съ положительностію доказываютъ, что азотистыя вещества изъ растительныхъ продуктовъ усваиваются далеко не такъ совершенно, какъ изъ продуктовъ животныхъ. Такъ напр. опыты надъ усвоеніемъ ржанаго хлѣба Meyer'a ¹⁾, Бучинскаго ²⁾, Дементьева ³⁾ и Rubner'a ⁴⁾, работавшаго надъ усвояемостью различныхъ пищевыхъ веществъ, показали, что у лицъ, питающихся этимъ продуктомъ, выдѣляется неусвоенной приблизительно $\frac{1}{3}$ всего азота. При питаніи же пшеничнымъ хлѣбомъ не усваиваются по Meyer'у 19,9%, по Rubner'у среднимъ числомъ (изъ двухъ опытовъ) 22,2% азота, содержащагося въ этомъ хлѣбѣ. Усвоеніе жировъ, какъ растительныхъ, такъ и животныхъ, по опытамъ Д-ра Левентуева ⁵⁾, произведеннымъ въ лабораторіи Проф. А. П. Доброславина, происходитъ въ одинаковой степени.

Просматривая эту общую таблицу, мы видимъ такимъ образомъ, что среднимъ числомъ въ день на долю каждаго члена изъ шести первыхъ семей, питавшихся въ продолженіи поста, приходится въ граммахъ 109,50 азотистыхъ веществъ, 90,83 жировъ и 369,50 углеводовъ.

Отношеніе азотистыхъ веществъ къ безъазотистымъ въ этихъ семьяхъ равняется — 1 : 4 — 4,4. Что же касается отношенія между азотистыми веществами животнаго и растительнаго происхожденія, то во второй и шестой семьяхъ на каждаго приходится первыхъ веществъ больше, чѣмъ вторыхъ; въ остальныхъ семьяхъ это отношеніе колеблется въ весьма ограниченныхъ предѣлахъ: отъ 1 : 1,05 до 1 : 1,2.

¹⁾ G. Meyer. „Ernährungsversuche mit Brod am Hund und Menschen“. Zeitschrift für Biologie. 1871, VII, S. 1 и слѣд.

²⁾ Бучинскій. „Матеріалы для діететики хлѣба и сухарей“. Дисс. Спб. 1873 г.

³⁾ „Здоровье“. № 56, стр. 49.

⁴⁾ Max Rubner. „Ueber die Ausnützung einiger Nahrungsmittel im Darmkanale des Menschen“. Zeitschrift für Biologie. 1879. XV, S. 115 и слѣд.

⁵⁾ Гигіена Проф. Доброславина. Спб. 1884 г., стр. 207.

До разбора давшихъ для остальныхъ четырнадцати семей считаю необходимымъ сдѣлать поправку къ семьѣ одиннадцатой—Мустафы Усеина оглу. Количество питательныхъ пачалъ на cadaго члена этой семьи выведепо, не принимая въ расчѣтъ винограда. Между тѣмъ каждый изъ нихъ, какъ сказано въ примѣчаніи къ таблицѣ, съѣдалъ, по собственному ихъ признанію, этого продукта отъ $4\frac{1}{2}$ до 6 фунт. въ сутки. Если мы возьмемъ среднее изъ этихъ чиселъ и откинемъ $1\frac{1}{4}$ ф. на вѣтки, зерна ягодъ и часть выплевываемыхъ оболочекъ (что будетъ приблизительно вѣрно), то все-таки на долю cadaго остается 4 ф. или 1638 грм. Количество азотистыхъ веществъ, содержащихся въ виноградѣ, среднимъ числомъ равняется 1,18%, количество же углеводовъ—14,43%¹⁾.

Принимая эти цифры, получимъ изъ 1638 грм. винограда азотистыхъ веществъ 19,33 и углеводовъ 236,36 грм. Всего же, слѣдовательно, на долю cadaго въ семьѣ Мустафы Усеина оглу приходится среднимъ числомъ въ день азотистыхъ веществъ 108,07, жировъ 52,21 и углеводовъ 636,56 грм.

Думаю, что указанное количество винограда для данной семьи могло бы быть смѣло повышено, такъ какъ эту семью составляли наемные рабочіе и желаніе ихъ показать количество съѣдаемаго продукта, вѣреннаго ихъ охранѣ, менѣе дѣйствительнаго количества было такимъ образомъ понятно.

Подтверженіемъ того, что виноградъ можетъ до нѣкоторой степени замѣнять собою другіе пищевые продукты, служить еще одно наблюденіе, не помѣщенное въ работѣ, надъ питаніемъ семьи изъ четырехъ взрослыхъ и вполне здоровыхъ членовъ, употреблявшихъ очень большія количества винограда. Тщательныя измѣренія всѣхъ съѣдаемыхъ продуктовъ, кромѣ винограда, производились въ продолженіи четырехъ дней. По вычисленіи же оказалось, что изъ этихъ продуктовъ на долю cadaго въ день среднимъ числомъ приходится азотистыхъ веществъ 60,24, жировъ 29,79 и углеводовъ 278,52 грм., каковыя количества питательныхъ веществъ не могли, конечно, пополнять собою всѣ траты ихъ организма и, слѣдовательно, пополняющимъ эти траты продуктовъ въ данномъ случаѣ служилъ виноградъ²⁾.

Итакъ, принимая въ расчетъ для одиннадцатой семьи виноградъ получимъ среднимъ числомъ изъ четырнадцати послѣднихъ семей въ день на cadaго:

¹⁾ Изъ анализовъ разныхъ сортовъ винограда, помѣщенныхъ у Д-ра Дмитріева: „Леченіе виноградомъ въ Ялтѣ на южномъ берегу Крыма“. 1882 г., стр. 27.

²⁾ Наблюденіе это не доведено до конца потому, что опредѣлить, хотя бы приблизительно количество потребляемаго винограда, не было возможности.

Азот. вещ.	Жировъ.	Углеводовъ.
128,03	64,52	534,37

Отношеніе азотистыхъ веществъ къ безъазотистымъ въ данныхъ семьяхъ = 1:4—6,4; отношеніе же между азотистыми веществами животнаго и растительнаго происхожденія колеблется, противоположно тому же отношенію въ первыхъ шести семьяхъ, въ широкихъ предѣлахъ — отъ 1:1,02 до 1:6,6, за исключеніемъ седьмой семьи, въ которой первыхъ веществъ больше, чѣмъ вторыхъ.

Необходимо замѣтить теперь относительно той работы, которую исполняли въ періодъ наблюденій татары, служившіе мнѣ объектами изслѣдованія. Обыкновенно работа эта была не трудная и состояла въ подвязываніи и обрѣзаніи виноградника, въ поливкѣ табачныхъ плантацій, — для чего пропускаютъ по прорытымъ канавкамъ проточную воду и слѣдятъ только за равномернымъ распредѣленіемъ ея по плантаціи, — въ срѣзываніи табачныхъ листьевъ и нанизываніи ихъ на шнуры для сушки. Каждый изъ нихъ работалъ никакъ не болѣе шести часовъ въ день, въ большинствѣ же случаевъ и того меньше.

Для точнаго рѣшенія вопроса о томъ, достаточное ли количество пищи получали татары, бывшіе подъ моимъ наблюденіемъ, необходимо, конечно, было бы знать кромѣ тѣхъ веществъ, которыя они принимали въ различныхъ кушаньяхъ, и вещества выдѣлявшіяся ихъ почками, кишками, кожей и легкими. Этимъ путемъ и можно бы было опредѣлить: сохраняли ли они при этой пищѣ фізіологическое равновѣсіе своего организма, или же теряли изъ него какое либо вещество.

Но такія изслѣдованія при тѣхъ условіяхъ, въ которыхъ производилась моя работа, были, разумѣется, невозможны и поэтому проведены не были. Приходится такимъ образомъ рѣшать послѣдній вопросъ хотя приблизительно только на основаніи количества азотистыхъ веществъ, жировъ и углеводовъ, выпадавшихъ на долю cadaго изъ татаръ.

Обратимся къ указаніямъ проф. Фойта относительно количествъ питательныхъ веществъ, необходимыхъ для пополненія фізіологическихъ тратъ организма человѣка при различныхъ условіяхъ.

Фойтъ „изъ значительнаго числа наблюденій“ надъ пищей рабочихъ вывелъ заключеніе, что здоровому работнику, занятому умѣреннымъ трудомъ, необходимо ежедневно получать для сохраненія фізіологическаго равновѣсія его организма

Азот. вещ.	Жировъ.	Углеводовъ.
118	56	и до 500 грм. ¹⁾ .

¹⁾ Фойтъ. «О пищѣ въ общественныхъ заведеніяхъ». Воен.-мед. Ж., 1876 отд. VII.

Если эти цифры питательныхъ веществъ принять за норму для нашихъ татаръ, которые, по условіямъ работы, какъ видно выше, могутъ быть отнесены къ типу рабочихъ, занятыхъ умѣреннымъ трудомъ, то, сравнивая ихъ съ средними цифрами изъ четырнадцати послѣднихъ семей, питавшихся при нормальныхъ условіяхъ, т. е. внѣ поста, мы могли бы сказать, что татары въ этихъ семьяхъ получали достаточное количество питательныхъ веществъ. Но къ этому выводу можно придти только въ томъ случаѣ, если не брать во вниманіе усвояемость этихъ веществъ. Между тѣмъ изъ 128,03 грм. всѣхъ азотистыхъ веществъ на долю азот. веществъ растительнаго происхожденія приходится 86,17 грм., изъ которыхъ минимум 20% или 17,23 грм. не усвоятся. Слѣдовательно, *усвояемыхъ* азотистыхъ веществъ они получали только **110,80** грм. Точно такимъ же образомъ для шести первыхъ семей, питавшихся во время поста, получается среднее число *усвояемыхъ* азотистыхъ веществъ— **98,44** грм. Просматривая отдѣльныя семьи, мы видимъ, что только въ девятой и девятнадцатой семьяхъ каждый получалъ усвояемыхъ питательныхъ веществъ достаточныя количества сравнительно съ вышеприведенной нормой проф. Фойта.

Не безынтересно будетъ сравнить теперь степень питательности пищи татаръ по моимъ изслѣдованіямъ съ питательностію пищи нашихъ крестьянъ. Для послѣдней цѣли мы можемъ воспользоваться данными относительно пищи крестьянъ М. Г а л и н а и, пожалуй, П. Г р я з н о в а ¹⁾. Будемъ брать для сравненія количество азотистыхъ веществъ, богатствомъ которыхъ главнымъ образомъ и обусловливается питательность пищи.

Г а л и н ъ ²⁾, производя наблюденія по второму способу Фойта надъ пищею крестьянъ Аккерманскаго уѣзда въ семи семьяхъ, нашелъ, что на долю каждаго члена среднимъ числомъ падало въ день 141, 12 грм. азотистыхъ веществъ. Г р я з н о в ъ ³⁾ при изученіи пищи крестьянъ въ четырехъ участкахъ Череповецкаго уѣзда нашелъ (не употребляя впрочемъ при этомъ точныхъ методовъ Фойта) слѣдующія ежедневныя количества азотистыхъ веществъ въ пицѣ на каждаго: въ Лѣсномъ 131,8, Уломскомъ 152,8, Земледѣльческомъ 151,5 и Пригородномъ 151,1 грм. При моихъ же изслѣдованіяхъ каждый изъ татаръ получалъ среднимъ числомъ въ день **128,03** грм. азотистыхъ веществъ ⁴⁾.

¹⁾ Другихъ попытокъ, болѣе или менѣе систематическихъ, опредѣлить количество и качество пищи крестьянъ, насколько мнѣ извѣстно, не было.

²⁾ М. Галинъ. „О количествѣ и качествѣ пищи у крестьянъ (нѣкоторыхъ сель) Аккерманскаго уѣзда“. Тр. Общ. Охран. Народн. Здр.; вып. IV, т. II, 1886 г.

³⁾ П. Грязновъ. „Опытъ сравнительнаго изученія гигиеническихъ условій крестьянскаго быта Череповецкаго уѣзда“. Диссертация. Спб. 1880 г.

⁴⁾ Беру для сравненія среднее число изъ 14 послѣднихъ семей, потому что

При сопоставленіи этихъ цифръ азотистыхъ веществъ, казалось бы съ перваго взгляда, что питательность пици нашихъ крестьянъ превосходитъ такимъ образомъ питательность пици татаръ. Но это превосходство на самомъ дѣлѣ только кажущееся и вотъ почему. Крестьяне, служившіе Галину и Грязнову объектами изслѣдованія, получали азотистыя вещества „почти исключительно изъ растительной пици“ и притомъ, сравнительно съ пицей татаръ, худшей по качеству, изъ которой, слѣдовательно, громадный процентъ этихъ веществъ выдѣлялся въ калѣ неусвоеннымъ. Что же касается работы ихъ, то Галинъ сравниваетъ ее по трудности ¹⁾ съ работой солдата на войнѣ, для котораго Фойтъ считаетъ необходимымъ уже не 118 грм. азотистыхъ веществъ, какъ для „средняго рабочаго“, а 145 грм. ²⁾ Д-ръ Грязновъ точно также констатируетъ „громадную затрату силъ населенія при работѣ“ въ Уломскомъ участкѣ (loc. cit., стр. 152), гдѣ получилась большая цифра азотистыхъ веществъ на долю каждаго, и „тяжелую работу“ въ другихъ участкахъ.

Итакъ, принимая во вниманіе съ одной стороны несомнѣнно худшее качество пици большинства крестьянъ, съ другой значительно большую затрату ихъ силъ при работахъ, приходится признать, что пица нашихъ крестьянъ далеко уступаетъ въ питательности пицѣ татаръ по моимъ изслѣдованіямъ.

Покончивъ съ вопросомъ о размѣрахъ питанія татаръ, перейду далѣе къ обзору вообще всѣхъ пищевыхъ средствъ и напитковъ, употребляемыхъ татарами южнаго берега Крыма.

Свѣдѣнія по этому отдѣлу собраны мной, какъ я замѣтилъ уже вначалѣ, кромѣ „Гурзуфа“ и „Кизильташа“, изъ различныхъ другихъ деревень, лежащихъ въ разныхъ пунктахъ южнаго берега на протяженіи отъ Алуки до Алушты.

Остановлюсь раньше на пищевыхъ продуктахъ животнаго царства.

Изъ *мяса* татары употребляютъ преимущественно *баранину* въ различныхъ видахъ: вареную, жареную и соленую. *Говядина* же употребляется ими чрезвычайно рѣдко, точно также, какъ и телятина. Предпочтеніе, отдаваемое баранинѣ, объясняется главнымъ образомъ выгодой и удоб-

питаніе первыхъ 6 семей происходило при исключительныхъ условіяхъ, т. е. во время поста, когда татары, въ силу религіозныхъ убѣжденій, изнуряютъ себя голодомъ и жаждою, оставаясь почти $\frac{3}{4}$ сутокъ безъ пици и питья.

¹⁾ Изслѣдованія производились имъ въ періодъ времени отъ 8 ч. Іюля до 14 ч. августа.

²⁾ Фойтъ. „Пица для солдатъ“. Loc. cit., стр. 33.

ствомъ разведенія овецъ въ той мѣстности. Животное это, доставляя своему хозяину кромѣ шерсти, которой онъ одѣвается и изъ которой приготовляетъ многіе необходимые въ хозяйствѣ предметы (войлоки, тюфяки, мѣшки и пр.), часто по два прилода, между тѣмъ круглый годъ не требуетъ отъ него корма. Что же касается качества этого сорта мяса, то оно нѣжно, приятно на вкусъ и не имѣетъ того своеобразнаго запаха, который присущъ мясу овецъ нашихъ центральныхъ и сѣверныхъ губерній.

Употребленіе *свинины* запрещается татарамъ закономъ. Въ нѣкоторыхъ деревняхъ, какъ напр. въ „Корбеклы“ (у подножія Чатырдага) распространено употребленіе мяса молодыхъ домашнихъ *козъ*, при чемъ обыкновенно жарятъ его съ лукомъ и чеснокомъ. Мясо домашнихъ *птицъ* и ихъ яйца не пользуются любовью татаръ, поэтому потребленіе этихъ продуктовъ весьма ничтожно. Въ Августѣ мѣсяцѣ большинство татаръ южнаго берега лакомятся еще мясомъ *перепеловъ*. Въ это время начинается перелетъ этой птицы и она въ громадныхъ количествахъ появляется по южному склону Яйлинскаго хребта, гдѣ и ловятъ ее безъ особаго труда.

Изъ разныхъ сортовъ морской *рыбы* большею частію татарами употребляются слѣдующіе сорта: Кефаль или сельдь Чернаго моря (*Clupea pontica*), Хамса или Анчоусъ (*Engraulis encrasicolus*), Камбала (*Pleuropectes maoticum*), Султанка (*Mullus barbatus*) и Тарань (*Cyprinus vimba*). Первые четыре сорта рыбы они употребляютъ въ вареномъ и жареномъ видахъ; тарань же ѣдятъ обыкновенно засушенной на солнцѣ. Хамсу кромѣ того иногда солятъ, заготовляя ее до слѣдующаго улова.

Изъ другихъ пищевыхъ средствъ животнаго происхожденія не малой распространенностью между татарами пользуются *молоко* и *баранье сало*. Молоко употребляется ими преимущественно въ формѣ „*катыка*“ (см. стр. 9), въ другихъ же видахъ рѣдко. Кромѣ коровьяго молока употребляютъ иногда и овечье, приготовляя изъ него, или катыкъ, или творогъ. Изъ овечьяго же молока получается и *сыръ* „Брынза“, который готовятъ ни Яйлинскомъ хребтѣ ¹⁾ или получаютъ его готовымъ изъ Евпаторіи и Теодосіи. Баранье сало вытапливаютъ изъ курдюковъ; не имѣя ни малѣйшаго запаха, оно охотно поѣдается татарами съ хлѣбомъ и употребляется въ разнообразныя блюда. Употребленіе масла коровьяго ограничивается очень небольшими размѣрами.

Характеръ *растительной* пищи татаръ опредѣляется, конечно, прежде всего естественными условіями почвы и климатомъ южнаго берега Крыма. Изъ хлѣбныхъ зеренъ, засѣваемыхъ тамъ и употребляемыхъ въ пищу, первое мѣсто занимаетъ яровая *пшеница*, изъ которой получаютъ

¹⁾ Къ сожалѣнію способъ приготовленія этого сыра самому мнѣ видѣть не удалось, изъ сообщенныхъ же свѣдѣній яснаго представленія объ этомъ я не могъ составить.

два сорта *муки*: крупную, неотсѣянную муку, исключительно идущую на выпеканіе хлѣба (см. стр. 8), и болѣе тонкую, безъ отрубей, употребляемую на приготовленіе лепешекъ, пирожковъ, варениковъ и пр. мучнистыхъ блюдъ. Въ пѣкоторыхъ мѣстахъ, напр. въ деревнѣ „Дерменкой“ и „Кучукъ—Ламбать“ изъ пшеницы готовятъ особый видъ крупы подъ именемъ „бумуръ“. Для этаго предварительно варятъ пшеницу, по возможности освободивъ ее отъ внѣшней кожуры, затѣмъ высушиваютъ и растираютъ ее не особенно мелко между двумя какими нибудь плоскими поверхностями. Крупу эту употребляютъ въ супахъ, соусахъ и кашахъ. Иногда супы и каши готовятъ и изъ цѣльнаго пшеничнаго зерна. Изъ привозныхъ пшеничныхъ продуктовъ татарами употребляются различнаго сорта *макаронны* и *вермишели*.

Слѣдующими послѣ пшеницы распространенными хлѣбными зернами являются *пшено* и *рисъ* (привозный). Изъ нихъ обыкновенно готовятъ каши и различнаго рода супы. Изъ пшена иногда выдѣлываютъ муку грубаго помола, которая идетъ на приготовленіе напитка— „бузы“. Муку для этаго разводятъ теплой водой и варятъ, часто помѣшивая, въ котлахъ на медленномъ огнѣ приблизительно около 8 часовъ. Затѣмъ всю эту массу помѣщаютъ въ корыто, подбавляютъ солодъ, приготовляемый изъ пшена же, и оставляютъ до тѣхъ поръ, пока охолодѣетъ. Далѣе переносятъ эту массу въ сито надъ кадкой и, подливая теплой воды, разминаютъ ее руками. Жидкость, стекающая въ подставленную кадку, и есть „буза“. До употребленія оставляютъ ее въ кадкѣ на одинъ—два дня для броженія, а потомъ разливаютъ уже въ бутылки. Напитокъ этотъ дѣйствуетъ охмеляющимъ образомъ. Для приготовленія бузы существуютъ почти въ каждой деревнѣ особыя бузныя лавки; въ домашнемъ же хозяйствѣ татары дѣлаютъ ее рѣдко.

Кукуруза (турецкая—съ крупными зернами) употребляется обыкновенно въ варенномъ видѣ и въ очень небольшихъ количествахъ, такъ какъ разводятъ ее въ ничтожныхъ размѣрахъ и то болѣею частію на огородахъ между овощами.

Отдѣлъ огородныхъ *овощей*, употребляемыхъ въ пищу татарами, отличается большимъ разнообразіемъ. Благодаря тому, что производительность болѣею части сортовъ ихъ не прекращается до конца Октября мѣс. и позже, смотря по состоянію погоды, татары имѣютъ возможность такимъ образомъ цѣлые полгода пользоваться свѣжими овощами. Помидоры, различные виды бобовъ и гороха, лукъ, чеснокъ, стручковый перецъ и огурцы являются самыми распространенными изъ овощей; употребленіе же ихъ весьма разнообразно. Стручковый перецъ, впрочемъ, предпочитаютъ въ соленомъ видѣ (см. стр. 10). Въ свѣжемъ состояніи этотъ перецъ мясистокожій, слегка горьковатаго вкуса и темно-зеленаго цвѣта. Затѣмъ слѣдуютъ по степени распространенности: тыква, картофель,

бураки и капуста. Последняя овощь разводится очень мало, поэтому о квашенной капустѣ татары не имѣютъ понятія.

Кромѣ овощей татары, конечно, пользуются при своемъ продовольствіи всѣми *плодами* и *фруктами* южнаго берега Крыма. Перечислять ихъ нѣтъ необходимости.

Изъ растительныхъ *маслъ* употребляютъ оливковое и иногда орѣховое.

Изъ *напитковъ* самымъ распространеннымъ между татарами служить кофе, употребляемый ими безъ подмѣси цикорія. Ни одинъ почти завтракъ, обѣдъ и ужинъ не обходится безъ того, чтобъ въ заключеніе каждый татаринъ не выпилъ бы чашку чернаго кофе съ гущей. Чай, хотя и употребляется ими, но рѣдко. „Язьму“ и „шербетъ“ (см. стр. 10) употребляютъ охотно. Водку и пиво пьютъ въ весьма умеренныхъ количествахъ; потребление же виноградныхъ винъ запрещается имъ религиознымъ закономъ.

Свѣдѣнія относительно количества продуктовъ, потребляемыхъ каждымъ, за болѣе или менѣе продолжительный срокъ, въ сожалѣнію, получились разнорѣчивыя, такъ что воспользоваться ими я не могъ. Приблизительно же одинаковыми оказались показанія относительно потребляемыхъ количествъ бараниры и бараньяго сала. По этимъ даннымъ среднимъ числомъ на каждого взрослого приходится въ мѣсяць 10 фунтовъ баранины (съ костями) и около 3 фунт. сала ¹⁾.

Рѣзкой разницы въ пищѣ татаръ въ различное время года не бываетъ. Постъ соблюдается ими одинъ въ году — „Ураза“, во время котораго характеръ пищи, какъ видно изъ таблицъ, не мѣняется сравнительно съ остальнымъ временемъ.

Въ заключеніе этого обзора замѣчу, что никогда при моихъ распросахъ я не слышалъ со стороны татаръ жалобъ на неудовлетворенность въ пищѣ. Точно также не слышалъ о какихъ либо отравленіяхъ отъ вредныхъ примѣсей въ мукѣ, отъ рыбы или зародышей глисть въ баранинѣ.

Считаю долгомъ выразить мою искреннюю благодарность Профессору А. П. Доброславиному за предложеніе темы, по которой была произведена мной эта работа, и необходимыя указанія при выполненіи послѣдней.

¹⁾ Д-ръ Грязновъ (*loc. cit.*) опредѣлилъ слѣдующія количества мяса на каждого изъ крестьянъ въ годъ: въ Лѣсномъ участкѣ 14, 7 фунт., въ Уломскомъ 16,2 ф. и въ Земледѣльческомъ 27 ф.

ПОЛОЖЕНІЯ.

1) Пища татаръ южнаго берега Крыма превосходитъ своей питательностію пищу большинства нашихъ крестьянъ.

2) Магометанскій постъ «Ураза» дурно отражается на здоровьи соблюдающихъ его татаръ южнаго берега Крыма.

3) На южномъ берегу Крыма нѣтъ условій для образованія злокачественныхъ перемежающихся лихорадокъ, какъ то думаютъ многіе.

4) *Finctura Eucalypti Globuli* вѣрнѣе даетъ положительные результаты при перемежающихся лихорадкахъ, если приготовлена изъ свѣжихъ листьевъ.

5) Паральдегидъ при долго длящихся безсонницахъ (у психическихъ больныхъ, атактиковъ и др.) долженъ быть предпочтѣаемъ другимъ снотворнымъ средствамъ.

6) Различіе въ дѣйствиіи полной ванны и полуванны одной и той же температуры объясняется отчасти разницей въ тяжести давящей воды въ томъ и другомъ случаяхъ.

7) Въ тѣхъ случаяхъ страданій сосудистой системы, гдѣ повышеніе кровянаго давленія можетъ быть опаснымъ, высота воды въ ваннѣ должна быть незначительна.

8) Оспопрививаніе телячьимъ оспеннымъ распадомъ (детритомъ) должно обойтись Земству дешевле существующаго способа прививки гуманизированной оспы и сопровождается меньшими хлопотами, чѣмъ въ послѣднемъ случаѣ.



